

الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية



بانتظار الحدث السّعيد

حقائق ومعلومات حول

الحمل والولادة

تأليف

د. جورج ڤاريللي و آن ماري موزر

ترجمة

د. معصومة المبارك

مراجعة

د. إقبال العرادي




منتدى سور الأزبكية
WWW.BOOKS4ALL.NET



الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية

بانتظار الحدث السعيد

حقائق ومعلومات حول

الحمل والولادة

تأليف

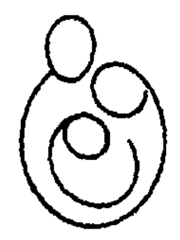
د. جورج ڤاريللي و آن ماري موزر

ترجمة

د. معصومة المبارك

مراجعة

د. إقبال العرادي



تقديــــم

تعـاني المكتبة العـربية من قصـور في الكتب المتعلقة بـالأمومـة والطفـولـة، وخاصة تلك الكتب التي تعني بصحة الحامـل. وحيث أن القناعـة العلمية تستنـد إلى أن العناية بالطفل يجب أن تبدأ من بداية الحمل، ولما كانت العناية بالطفل هي الهـدف الأساسي للجمعيـة الكويتيـة لتقدم الـطفولـة العربيـة، لذا فقـد أخـذت الجمعيـة على عـاتقها مهمـة تـرجمـة هـذا الكتـاب القيم While Waiting. لأهميـة المعلومات التي يطرحها، ووضوع الآراء التي يناقشها، والإرشـادات التي يوجههـا للأم الحامل.

الكتاب الذي بين يديـك فيه العـديد من المعلومـات القيمة التي ستجـدين فيها الفائدة الجمة والتي فيها متابعـة لك من بـداية الحمـل إلى أن تضعي مولـودك بإذن الله. وقد بلغت النسخ المباعة منه ما يزيد على المليون نسخة.

فترة الحمل هي تجربة تمر بها معظم النساء، وبما أنها أمر طبيعي فمن حقـك أن تستمتعي بهـا، ولن يحدث هـذا إلا إذا فهمت طبيعـة التغـيرات التي تمـر بـك جسميا ونفسيا، وهذا الفهم لن يكون ممكنا إلا بتوفـر المعلومات الصحيحـة المبنية عـلى الحقيقة العلميـة والواقعيـة لتطورات جسمـك وتتبع نمـو جنينك من مـرحلة النطفة إلى الطفل الكامل.

قـال الله تعالى: **﴿ولقـد خلقنا الإنســان من سلاسلة من طـين. ثم جعلناه نطفة في قرار مكين. ثم خلقنا النطفة علقة فخلقنا العلقة مضغة، فخلقنا المضغـة عظاما فكسونا العظام لحما ثم أنشأناه خلقًا آخر فتبـارك الله أحسن الخالقـين﴾***.

بلا أدنى شك، فترة الحمل هي فـترة فيها بعض المعـاناة التي تتفـاوت من إمرأة إلى أخرى، ولكن إن توفرت لديك الدراية بكيفية التعامل مع هذه المرحلة من حياتك سيسهل عليك بذلك التعامل مـع هذه المعـاناة والتخفيف منهـا. قال الله تعـالى: **﴿حملته أمه وهنا على وهن﴾**.

(*) سورة المؤمنون ١٢ ـ ١٤.

وحتى يسهل عليك الرجوع إلى الموضوعات العديدة التي يتضمنها الكتاب، فقد اشتمل على فهرس تفصيلي يتضمن كل الموضوعات الرئيسية ومعظم العناوين الفرعية للاستدلال على حاجتك وما يهمك من معلومات بسهولة ويسر.

ولا يسع الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية إلا أن تتمنى لـك ولطفلك كل الصحة والسلامة.

الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية

المحتويات

القسم الأول : العمل مع فريق الرعاية الصحية — صفحة

١ ــ الزيارة الأولى ١٠
٢ ــ متى يحين موعد الولادة ١١
٣ ــ الزيارات الروتينية ١٤
٤ ــ كيف ينمو طفلك ١٦

القسم الثاني : التكيف مع التغيرات الجسمية

١ ــ آلام الظهر ٢٦
٢ ــ التغيرات التي تطرأ على الثدي ٢٧
٣ ــ الإمساك ٢٧
٤ ــ التقلصات خلال الحمل ٢٨
٥ ــ الإغماء ٢٨
٦ ــ اللثة/ الإنتفاخ والادماء ٢٩
٧ ــ الصداع ٢٨
٨ ــ ضربات القلب السريعة ٣٠
٩ ــ الحرقة والغازات ٣١
١٠ ـ البواسير ٣١
١١ ــ الدوخة والتقيؤ ٣٢
١٢ ــ تقلصات العضلات (خاصة الساق) ٣٣
١٣ ــ نزيف الأنف ٣٣
١٤ ــ آلام الحوض ٣٤
١٥ ــ الإفرازات اللعابية ٣٤
١٦ ــ صعوبة التنفس ٣٥
١٧ ــ البقع الداكنة ٣٥
١٨ ــ الخطوط ٣٦

١٩ ــ تورم القدمين والساقين واليدين ٣٦
٢٠ ــ الإرهاق ٣٧
٢١ ــ الإفرازات المهبلية ٣٨
٢٢ ــ الدوالي ٣٨

القسم الثالث: المحافظة على الصحة والرشاقة

١ ــ التمارين في فترة الحمل ٤٠
٢ ــ أهمية الغذاء الصحي ٤٦
أ ــ تخطيط غذائك ٤٧
ب ــ الكربوهيدرات والبروتينات ٥٤
جـ ــ الفيتامينات والمعادن ٥٥
د ــ السوائل والدهون ٦١
هـ ــ الغذاء النباتي ٦١
و ــ زيادة الوزن ٦٢

القسم الرابع: لمعلوماتك

١ ــ حب الشباب ٦٦
٢ ــ المخدرات ٦٦
٣ ــ مرض نقص المناعة المكتسبة IDS ٦٦
٤ ــ المشروبات الكحولية ٦٧
٥ ــ فحص بروتين الجنين ٦٧
٦ ــ تمزيق الغشاء المحيط بالجنين (كيس الماء) ٦٨
٧ ــ السكر الغير الطبيعي ٦٨
٨ ــ قيادة السيارة ٦٩
٩ ــ الاستحمام ٦٩
١٠ ــ الولادة المقعدية ٦٩
١١ ــ الولادة القيصرية ٧٠
١٢ ــ الكافيين ٧١

١٣ ـ فحص المشيمة ٧١
١٤ ـ علاج الأسنان ٧١
١٥ ـ مرض السكر ٧١
١٦ ـ العمل الوظيفي ٧٢
١٧ ـ التنظيف الداخلي ٧٢
١٨ ـ الحمل خارج الرحم ٧٢
١٩ ـ مراقبة الجنين بالأجهزة الإلكترونية ٧٣
٢٠ ـ الحقنة الشرجية ٧٣
٢١ ـ التوسعة خلال الولادة ٧٤
٢٢ ـ فحص الاستروجين ٧٤
٢٣ ـ ممارسة الرياضة ٧٤
٢٤ ـ الطلق الصناعي ٧٥
٢٥ ـ الولادة بطريقة لوبوير ٧٥
٢٦ ـ ممارسة الجنس ٧٥
٢٧ ـ العقاقير الطبية خلال الحمل ٧٦
٢٨ ـ الإجهاض ٧٦
٢٩ ـ عامل ريزس السلبي .RH N ٧٧
٣٠ ـ الحصبة الألمانية ٧٧
٣١ ـ السونا والحمامات الساخنة ٧٨
٣٢ ـ التدخين ٧٨
٣٣ ـ تسمم الحمل ٧٩
٣٤ ـ السفر ٧٩
٣٥ ـ التوأم ٨٠
٣٦ ـ السونار ٨١
٣٧ ـ الولادة الطبيعية بعد الولادة القيصرية ٨١
٣٨ ـ الأمراض التناسلية ٨٢
٣٩ ـ الوزن ٨٣
٤٠ ـ الأشعة ٨٣

القسم الخامس : المخاض والولادة

١ ـ المخاض قبل الموعد المحدد ٨٦
٢ ـ الولادة بعد الموعد المحدد ٨٦
٣ ـ أعراض المخاض ٨٧
٤ ـ متى تذهبين للمستشفى وماذا تأخذين معك ٨٨
٥ ـ المرحلة الأولى للمخاض ٩٠
٦ ـ المرحلة الثانية للمخاض ٩٥
٧ ـ المرحلة الثالثة للمخاض ٩٧
٨ ـ معدل أبقر للوليد ٩٩

القسم السادس: العناية خلال فترة ما بعد الولادة

١ ـ الأنشطة التي تزاولينها ١٠٤
٢ ـ آلام ما بعد الولادة ١٠٤
٣ ـ الاستحمام ١٠٤
٤ ـ العناية بالثدي ١٠٤
٥ ـ النقاهة بعد العملية القيصرية ١٠٥
٦ ـ الإمساك والتهاب البواسير ١٠٥
٧ ـ العناية بالجروح ١٠٦
٨ ـ الرياضة ١٠٦
٩ ـ التخطيط لتنظيم النسل ١٠٦
١٠ ـ ممارسة الجنس بعد الولادة ١٠٦
١١ ـ الاكتئاب بعد الولادة ١٠٧
١٢ ـ تخفيف الوزن ١٠٧
١٣ ـ الفحص الطبي بعد الولادة ١٠٨

القسم الأول
العمل مع فريق الرعاية الصحية للمرأة الحامل

١ ـ الزيارة الأولى لطبيب الحوامل

أ ـ هذه الزيارة على جانب كبير من الأهمية للأم الحامل حيث أنها تحدد بالإثبات الطبي الحمل وتاريخ الولادة كما يتم التباحث مع الطبيب المختص عن حقائق كثيرة تهم الحامل والجنين، فبسؤال الأم عن تاريخها الطبي يمكن للطبيب تقديم النصيحة اللازمة لها بكيفية الاعتناء بنفسها وبالتالي بجنينها. فمثلا إذا كانت تعاني من فقر الدم «الأنيميا» فسيتم تدارك أية مضاعفات لهذا الشأن خلال فترة الحمل عن طريق تزويد الأم بالحديد. كذلك إذا كانت هناك أمراض وراثية وخاصة أمراض الدم كتكسر الدم المنجلي فهنا يستطيع الطبيب الإشرف على تطور الحالة الصحية للأم عن كثب.

ب ـ كما أن الزيارة الأولى تتضمن فحصا شاملا للحامل للتأكد من خلوها من الأمراض حتى لا تحدث أية مضاعفات تؤثر عليها وعلى الجنين في المراحل المتأخرة من الحمل. فيتم فحص الثدي والحنجرة والرئتين والكلى والكبد والقلب والمثانة وبشكل خاص ضغط الدم. كما أن حجم الرحم يقاس في هذه المرحلة للتأكد من نموه بشكل طبيعي.

جـ ـ التحاليل التي تتم في الزيارة الأولى

هناك عدة تحاليل تتم عند الزيارة الأولى حتى يتمكن الطبيب على ضوء نتائجها من متابعة ومراقبة الأم الحامل في مراحل الحمل المختلفة:

١ ـ تحليل البول للتعرف على وجود البروتين من عدمه وكذلك للتعرف على نسبة السكر به. وللتعرف على حالة الكلى.

٢ ـ في بعض العيادات يتم فحص سرطان عنق الرحم «Pap Smear» في هذه المرحلة المبكرة من الحمل وهو فحص يتم بشكل سنوي فإن قمت به في خلال السنة السابقة فلا داعي من تكراره في الزيارة الأولى لرعاية الحامل.

٣ ـ فحص الدم ومنه يتم التأكد من عدة أمور:

نسبة الكريات الحمراء للتأكد من نسبة الاكسجين في الدم، فصيلة الدم وهل الحامل حاملة لعامل ريزس السلبي Rh Negative أم لا.

وهل هي حاملة للحصبة الألمانية لأنها شديدة الخطورة على الجنين في

هذه المرحلة. وإذا كانت هناك أمراض وراثية بالـدم فيتم متابعتهـا في هذه المرحلة.
وعلى الحامل في هذه المرحلة أن تتكلم بصراحة مع طبيبها لأن في هـذا ضمان لصحتها وصحة الجنين.

متى يحين قدوم المولود

هذا تساؤل يداعب الأم الحامل مباشرة بعد التأكد من الحمل فهي في شوق لمعرفة متى ستستقبل مولودها. هناك عملية حسابية يمكن من متابعتها معرفة تاريخ وصول المولود، ولكن يجب التأكيد على أن تحديد تاريخ وصـول المولـود ما هـو إلا تاريخ تقريبي وأنه من الطبيعي جدا أن يولد الطفل بما يقارب الأسبـوعين قبـل أو بعد التاريخ المحدد للولادة، والذي يحدد الموعد هو طبيعة جسم الأم الحامل ونمـو الجنين. ولكن هناك نسبة من الولادات التي تتم في مـواعيدهـا التقريبيـة. انظري الجدول رقم ١ .

مدة الحمل

ويمكن توقع تاريخ الوضع بإضافة سبعة أيام على أول يـوم من آخر حيض. ثم العد العكسي ثلاثة أشهر (انظري الجدول رقم ١). مدة الحمل في المتوسط هي ٢٨٠ يوماً أو ٤٠ أسبوعاً من أول يـوم لآخر حيض، هـذا إذا كان الحيض منتـظما ومدته ٢٨ يوم، أما إذا كان غير ذلـك فيكون بـإضافـة أو انقاص يـوم لكل حيض فـرضا إذا كـانت مـدة الحيض ٢٦ يـومـا فينقص مـدة الحمـل أعـلاه مـا يقـارب الأسبوعين وهكذا. . .

جدول رقم ١

اليوم الأول من آخر دورة شهرية		تاريخ الولادة المتوقع	
يناير	١	أكتوبر	٧
يناير	٨	أكتوبر	١٤
يناير	١٥	أكتوبر	٢١
يناير	٢٢	أكتوبر	٢٨
يناير	٢٩	نوفمبر	٤
فبراير	٥	نوفمبر	١١
فبراير	١٢	نوفمبر	١٨
فبراير	١٩	نوفمبر	٢٥
فبراير	٢٦	ديسمبر	٢
مارس	٥	ديسمبر	٩
مارس	١٢	ديسمبر	١٦
مارس	١٩	ديسمبر	٢٣
مارس	٢٦	ديسمبر	٣٠
إبريل	٢	يناير	٦
إبريل	٩	يناير	١٣
إبريل	١٦	يناير	٢٠
إبريل	٢٣	يناير	٢٧
إبريل	٣٠	فبراير	٣
مايو	٧	فبراير	١٠
مايو	١٤	فبراير	١٧
مايو	٢١	فبراير	٢٤
مايو	٢٨	مارس	٣
يونيو	٤	مارس	١٠
يونيو	١١	مارس	١٧
يونيو	١٨	مارس	٢٤

تابع / جدول رقم ١

اليوم الأول من آخر دورة شهرية		تاريخ الولادة المتوقع	
يونيو	٢٥	مارس	٣١
يونيو	٢٨	إبريل	٤
يوليو	٢	إبريل	٧
يوليو	٩	إبريل	١٤
يوليو	١٦	إبريل	٢١
يوليو	٢٣	إبريل	٢٨
يوليو	٣٠	مايو	٥
أغسطس	٦	مايو	١٢
أغسطس	١٣	مايو	١٩
أغسطس	٢٠	مايو	٢٦
أغسطس	٢٧	يونيو	٢
سبتمبر	٣	يونيو	٩
سبتمبر	١٠	يونيو	١٦
سبتمبر	١٧	يونيو	٢٣
سبتمبر	٢٤	يونيو	٣٠
أكتوبر	١	يوليو	٧
أكتوبر	٨	يوليو	١٤
أكتوبر	١٥	يوليو	٢١
أكتوبر	٢٢	يوليو	٢٨
أكتوبر	٢٩	أغسطس	٤
نوفمبر	٥	أغسطس	١١
نوفمبر	١٢	أغسطس	١٨
نوفمبر	١٩	أغسطس	٢٥
نوفمبر	٢٦	سبتمبر	١
ديسمبر	٣	سبتمبر	٨

تابع / جدول رقم ١

اليوم الأول من آخر دورة شهرية		تاريخ الولادة المتوقع	
ديسمبر	١٠	سبتمبر	١٥
ديسمبر	١٧	سبتمبر	٢٢
ديسمبر	٢٤	سبتمبر	٢٩
ديسمبر	٣١	أكتوبر	٦

طريقة أخرى لتحديد موعد الولادة هو عن طريق إضـافة خمسـة أشهر من أول يوم تشعر فيه الحامل بحركة الجنين. مثلا إذا تحرك الجنين أول مرة في ٢ ينـاير فإن موعد الولادة سيكون ٢ يونيو وهكذا.

بين زيارات المتابعة Following Visits

وهي زيارات شهرية يتابع فيها الطبيب المختص الأمور التالية :

١ ــ الوزن.
٢ ــ ضغط الدم.
٣ ــ دقات قلب الطفل. (F.H).
٤ ــ حجم الرحم.
٥ ــ فحص البول.

في الشهر التاسـع تكون الـزيارات أسبـوعية ويتم خـلالها الفحص المهبـلي لمراقبة أي انفتاح مما يهيء للوضع.

الزيارات لعيادة الطبيب

حيث أن الزيارات شهرية فإنه قد تحدث أمور بين هذه الزيارات، لذا فعلى الأم الحامل عدم إهمال أي تطور يحدث لها بين هذه الزيارات مثلا إذا أحست بأي أعراض مرضية، مثل الحمى، صعوبة التبـول أو التبرز، آلام واحتقـان البلعوم،

إغماء، دوخة، أية أعراض أخرى غير عادية. فعليها مراجعة طبيبها المختص فورا ولا تخاطري بتناول أي دؤاء دون علم طبيبك المختص لأن هناك العديد من الأدوية التي لا يجب أن تتناولها الأم الحامل لتأثيرها الضار على الأم أو الجنين أو عليهما معا. حتى الأدوية التي اعتدت على تناولها في فترة ما قبل الحمل يجب أخذ رأي الطبيب المختص بها قبل تناولها.

هام

أي من العلامات أدناه هي مؤشر لحاجتك للعناية الطبية وضرورة الاتصال بطبيبك في الحال:

١ ــ الصداع الحاد.
٢ ــ غوشة البصر أو وجود بقع أمام ناظريك.
٣ ــ آلام حادة في المعدة أو مغص، وقد تكون مصحوبة بدوخة أو إسهال.
٤ ــ إنتفاخ في الجزء الأعلى من الجسم وخاصة الوجه واليدين.
٥ ــ الإرتفاع المفاجيء في الوزن في خلال أيام قليلة.
٦ ــ الطمث المهبلي.
٧ ــ تسرب الماء من المهبل.
٨ ــ تقلصات منتظمة في الرحم تزداد قوة مع الوقت.
٩ ــ ملاحظة ضعف أو توقف حركة الجنين (وهذه يمكن أن تحدث من الشهر الخامس).

عند حدوث أي من هذه الأعراض أو بعضها، لا تترددي في الإتصال بطبيبك، حتى إن شعرت بأن الأمر تافه فلا تتجاهليه لأنه قد يتطور إلى أمر في غاية الخطورة.

كيف ينمو جنينك

هـذا القسم يحتوي عـلى متابعـة مختصرة لكل شهـر من أشهر الحمـل حيث نتناول بالوصف الخصائص التطورية للجنين. المعلومات التالية تعتمـد على حـالة التـطور العاديـة، ورغم أنه لا تـوجـد حـالتـين للحمـل متشـابهتـين إلا أن هـذه المعلومـات ستعطيـك فكرة عن طبيعـة واضطراد التغـيرات في جسمك. ويمكنـك استخدام الجزء الفارغ من كل صفحـة لتسجيل تـطور حالتـك بالـذات وهل هي متفقة أم مختلفة عما هو مذكور.

المرحلة الأولى للحمل

الأسبوعين الأولين للحمل:

حياة جنينك ونموه يبدآن منذ لحظة تلقيح البويضة بالحيـوان المنوي، هـاتين الخليتين تندمجان وتصبحان واحدة رغم أنهما في حجم النقطة في نهاية هذه الجملة. إلا أنها تشتمل على جميع الخصائص التي سيحملها طفلك.

في خلال نصف ساعـة من التلقيح تنقسم هـذه الخلية إلى إثنتـين، وتستمر عمليـة الإنقسام في خـلال مرحلة الإنتقـال من قنـاة فـالـوب إلى الـرحم في نهايـة الأسبـوع الأول أو العشرة الأيـام الأولى تنهي هـذه الخـلايـا الـرحلة إلى الـرحم وتلتصق بجداره. تستمر الخلايا في الانقسـام بشكل متسـارع وتبدأ عمليـة تكون المشيمة المرتبطة بالجنين من خلال الحبـل السري الذي يـوفر التغـذية للجنـين من جسمك وكذلك ينقل الفضلات من جنينك حتى يتخلص منها جسمك.

الأسبوع الثالث والرابع:

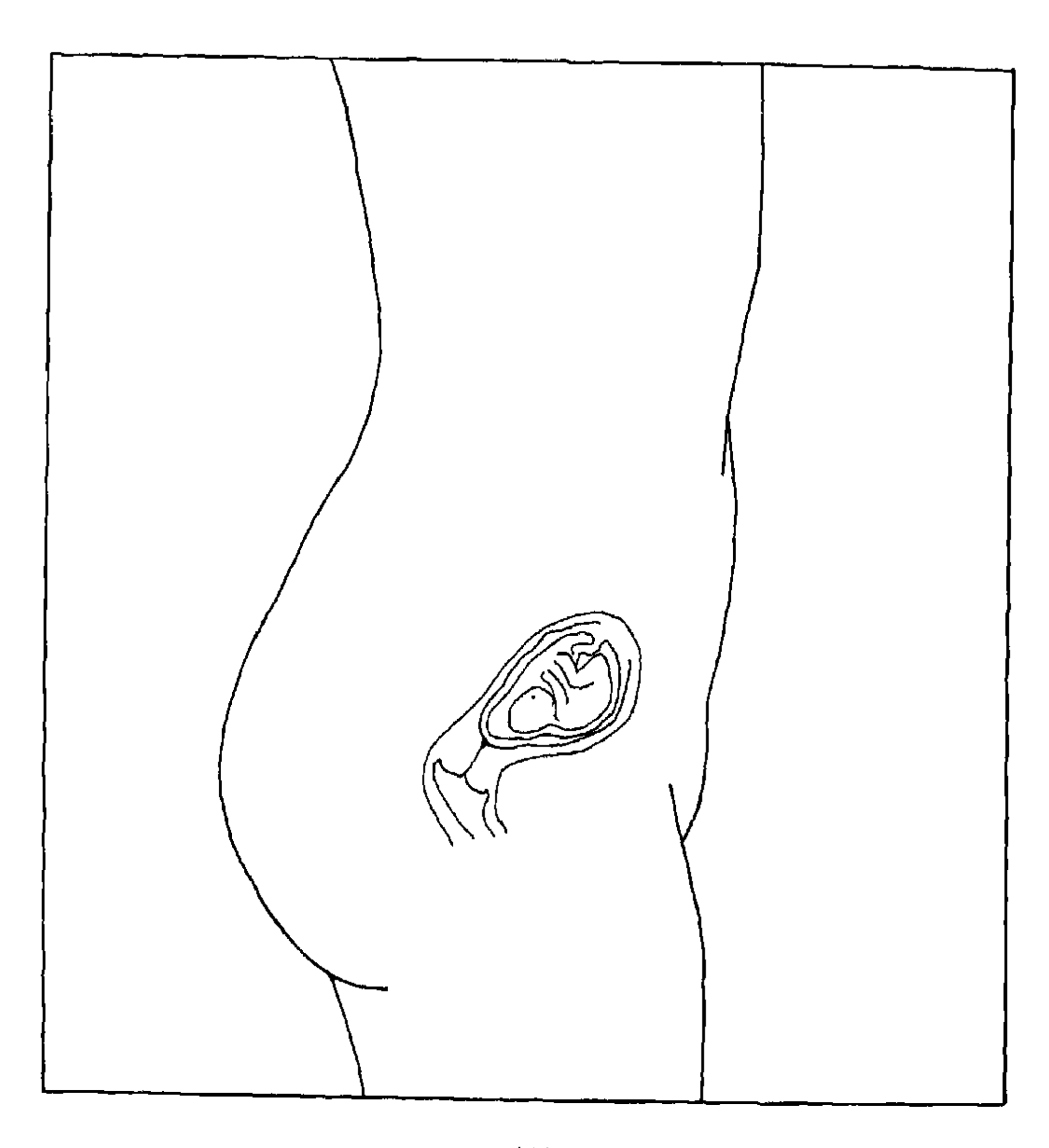
حتى قبل أن تعرفي بأنك حامل، الجهاز العصبي المركـزي لطفلك، قلبـه، رئتاه، تبدآن في التكوين والقلب الصغير يبدأ في الخفقان.

وفي نهاية الأسبوع الرابع، الجنين يكون قد بلغ طولـه ما يقـارب ٣/١٦ من البـوصة. ورغم أن تقـاطيع الـوجه لم تتحـدد بعد إلا أن الـوجه يبـدأ في التشكل ودوائر سوداء لتكون العينين تبدأ في الظهور.

الشهر الثاني:

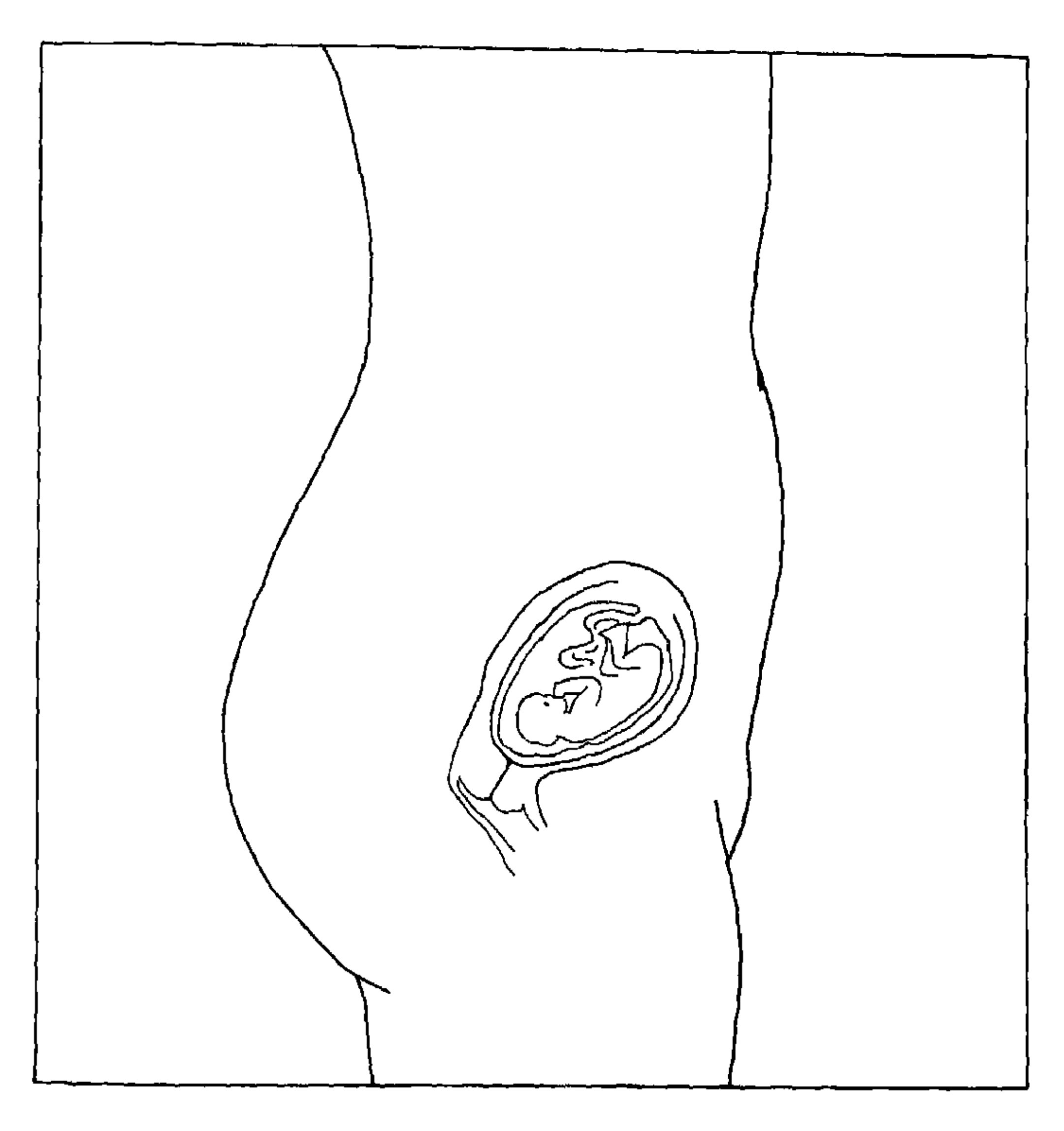
ببداية الشهر الثاني، تبدأ أذنا الجنين في التشكل، وكل أذن تبدأ كقطعة من الجلد مطوية على جانبي الرأس. زوائد جانبية تتطور لتكون الذراعين والساقين في هذا الوقت، المخ والعمود الفقري يكونان قد تكونا والرأس يكون الجزء الأكبر نسبيا من جسم الجنين.

وفي نهاية الأسبوع الثامن يبلغ طول الجنين حوالي بوصة واحدة ووزنه حوالي ١/٣٠ من الأونس. وفي هذه المرحلة، الذراعين والساقين تبدآن في الظهور كأجزاء واضحة بما فيها الأصابع، والزوائد التي ستشكل الأصابع لها بصماتها المميزة.



الشهر الثالث:

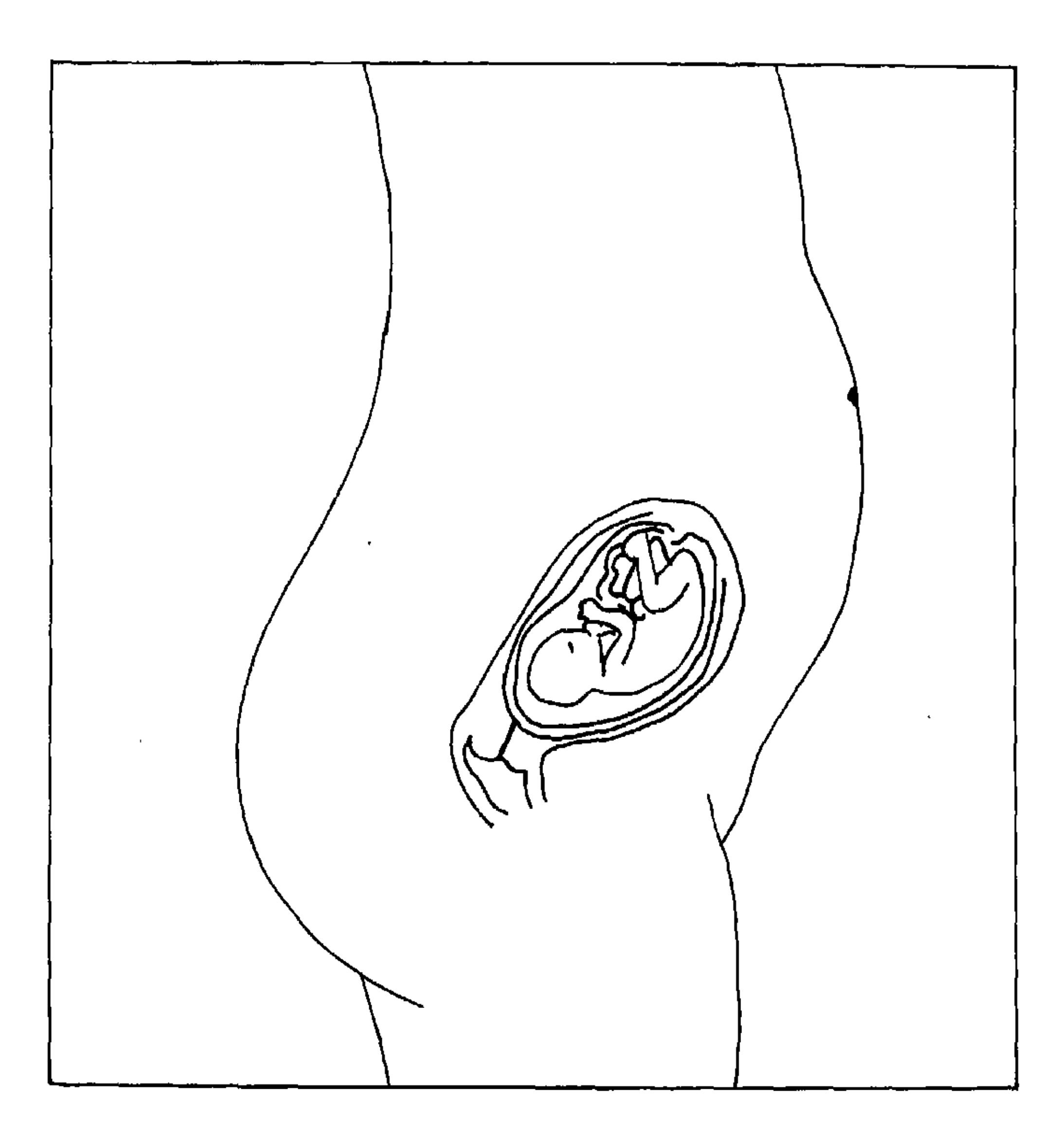
في نهاية الشهر الثالث، يبلغ طول الجنين ما يقارب ٣ بوصات ووزنه حوالي أونس واحد، الذراعين واليدين والأصابع والقدمين وأصابعهما يكون كل ذلك قد تكون. والأظافر تبدأ في التشكل. الأذنين الخارجيتين كذلك تتكونان في هذه المرحلة. وجذور الأسنان تبدأ في التكون في عظام الفك الصغير. والأعضاء التناسلية الداخلية تبدأ في التطور.



الشهر الرابع:

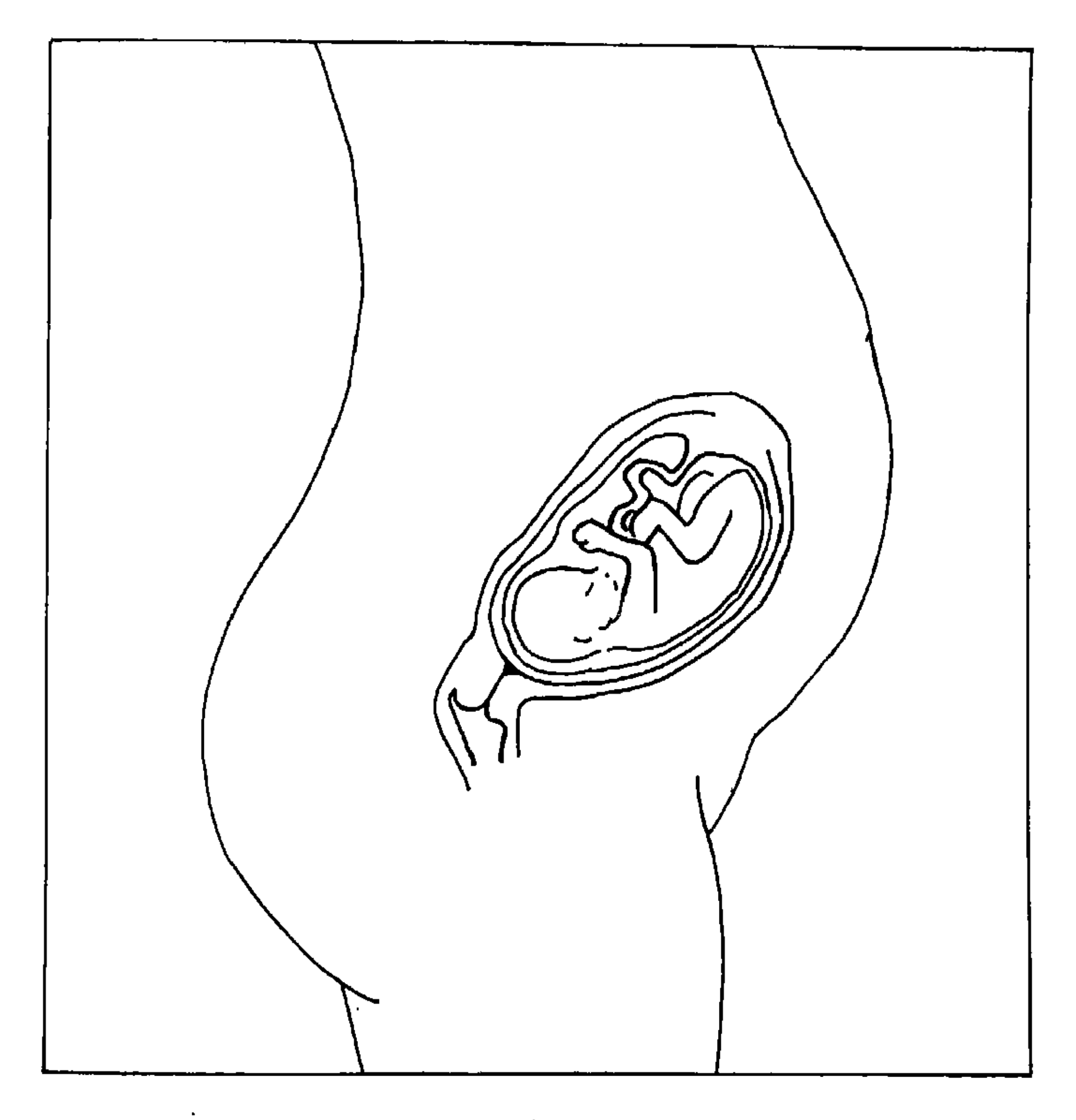
دقـات قلب جنينك يمكن سـماعها في هـذه المرحلة بـواسطة جهـاز خاص، الـرأس مقارنـة ببقية الجسم يكـون كبير الحجم في الشهـر الرابـع. طـول الجنـين سيزداد بسرعة خلال هذا الشهر.

في نهاية الشهر الرابع طول جنينك سيكون حوالي ٧ بوصات ووزنـه يبلغ ٤ أونسات ويكون له شعر وحواجب ورموش ويبدأ في مص الإبهام.



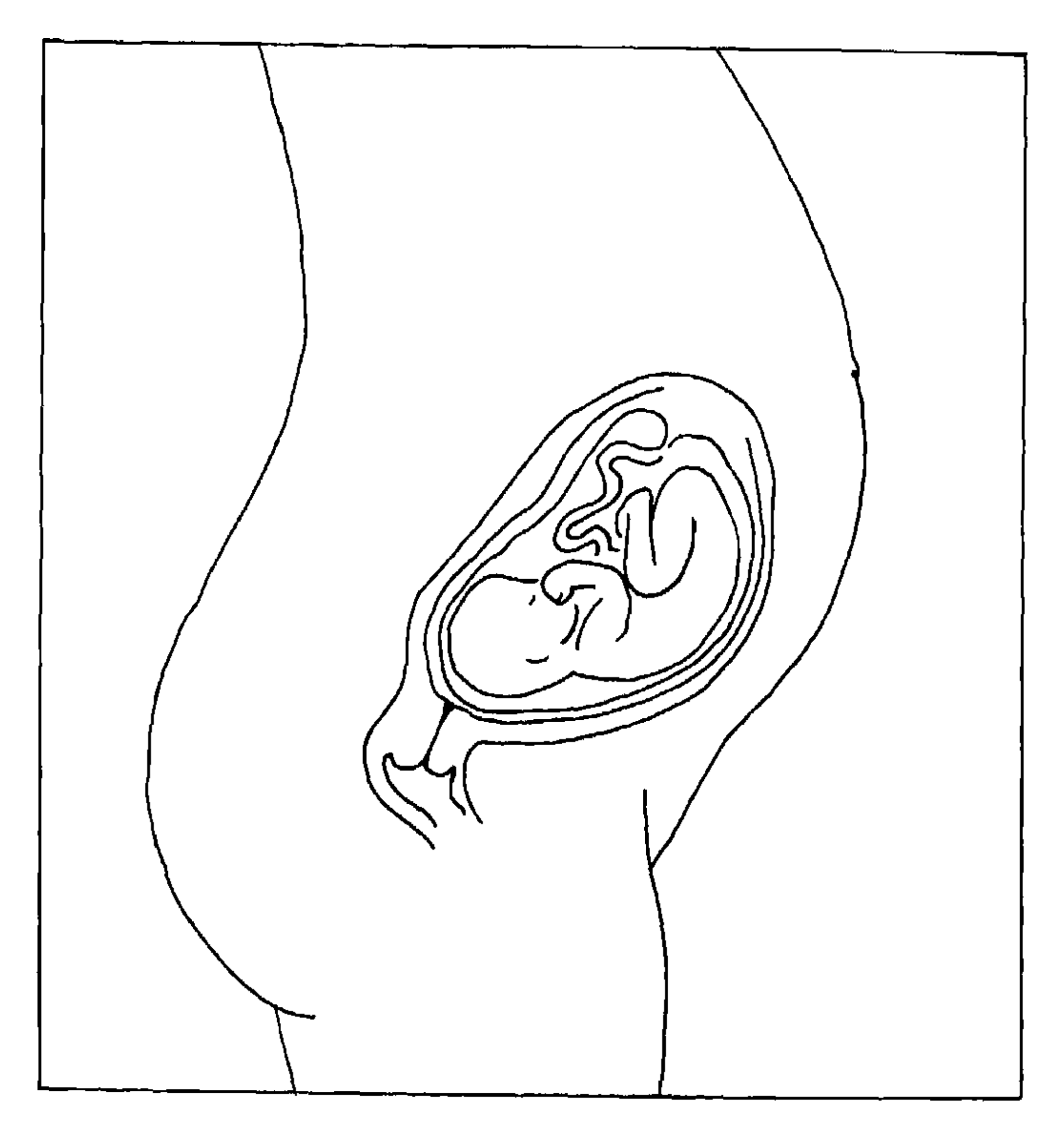
الشهر الخامس:

خلال الشهر الخامس سيكون وزن جنينك بين نصف الرطل والرطل، وطوله بين ١٠ ـ ١٢ بوصة ويكون منشغلا في تكوين عضلاته واستخدامها، وبالرغم من أنه يتحرك باستمرار إلا أنك لن تشعري بحركته إلا في هذا الشهر، وهذه هي الظاهرة العامة لدى معظم الأمهات ولكنها قد تكون قبل ذلك بقليل أو بعده بقليل لدى القلة.



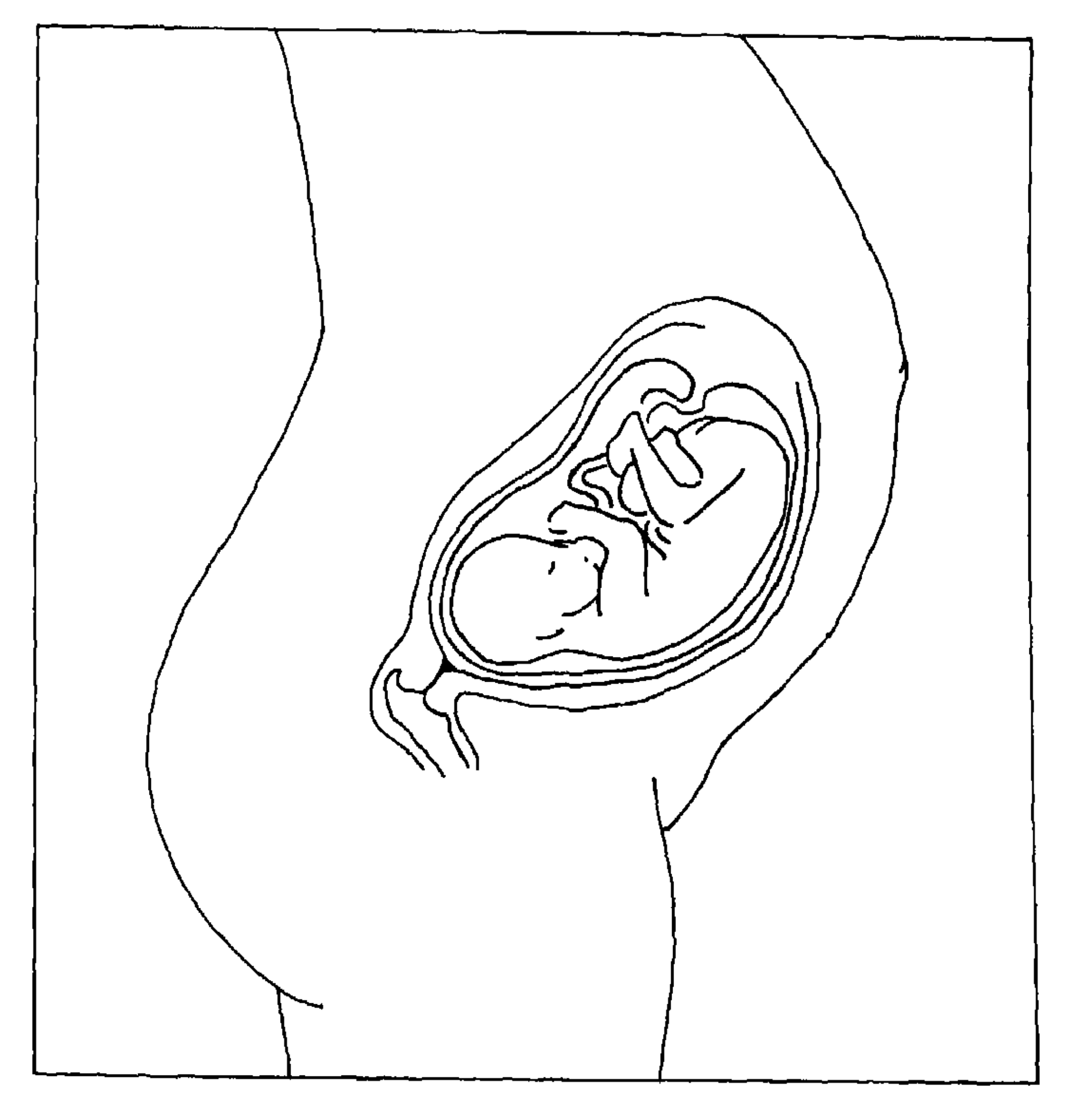
الشهر السادس:

طول جنينك بين ١١ ـ ١٤ بوصـة، ويزن بـين واحد ونصف إلى ٢ رطـل، لون جلده محمر ومجعد، ومغطى بطبقة دهنية واقية تسمى (Vernix Caseosa).



الشهر السابع:

خلال هذا الشهر يستمر جنينك في النمو والحركة. الطفل الذي يولد في الجزء الأخير من هذا الشهر، يمكن له الحياة إذا توفرت الوسائل الحديثة اللازمة للعناية به.



الشهر الثامن:

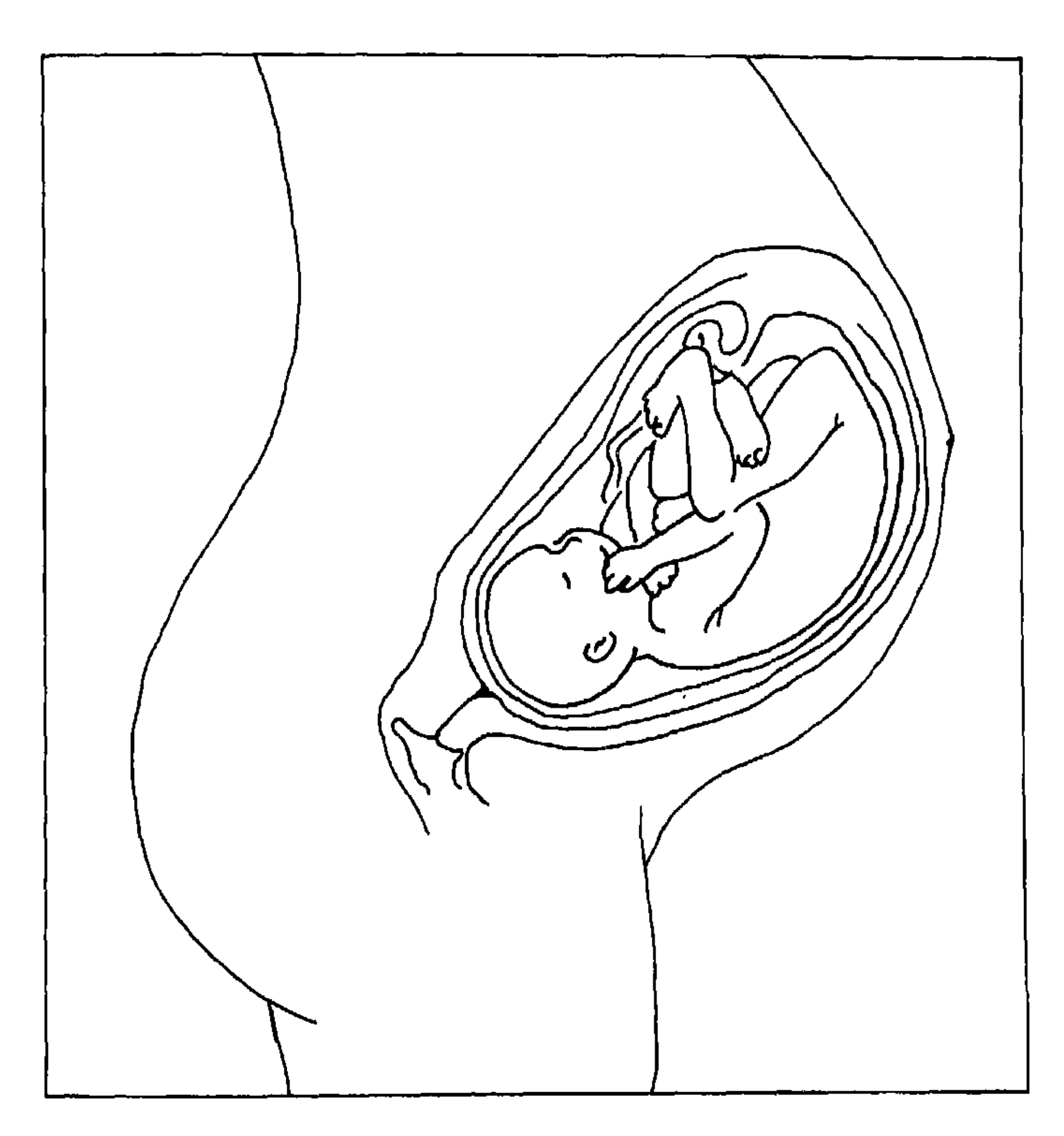
جنينك يكون أطول وأسمن، فطوله يبلغ ١٨ بوصة وقد يصل وزنه إلى ٥ أرطال وإذا قدرت له الولادة في هذه المرحلة فإن فرصته في الحياة أفضل لأنه يكون مكتمل النمو تقريبا.



الشهر التاسع:

خلال هذا الشهر جنينك يستمر في النمو وبنهاية هذا الشهر يكون وزن الجنين في المتوسط ٧ ـ ٢/١ ٧ رطل وما يقرب ٢٠ بوصة طولا (بالطبع بعض الأطفال أقل من هذا الحجم وبعضهم أعلى منه). الجلد مازال مغطى بالطبقة الواقية.

خلال هذا الشهر يبدأ وضع جنينك يتغير استعدادا للوضع، ويبدأ بالنزول إلى أسفل ورأسه إلى أسفل، وهنا يكون جنينك مستعدا للخروج للحياة.



القسم الثاني

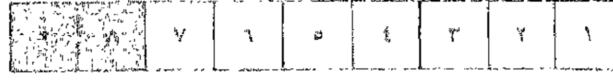
التكيف مع التغيرات الجسمية

آلام الظهر ـ الثدي (الحجم والمظهر) والصفراء ـ الإمساك ـ التقلصات (خلال الحمل) الإغماء ـ اللثة ـ الإدماء والإنتفاخ ـ الصداع ـ ضربات القلب ـ حرقان في المعدة ـ غازات ـ البواسير ـ تقلص العضلات (خاصة الساقين) ـ الدوخة والاستفراغ الخفيف ـ نزول الدم من الأنف ـ آلام في الرحم ـ قصر وضيق التنفس ـ تبقع الجلد وتغير لونه ـ علامات التمدد على الجلد (البطن والفخذين) ـ الإنتفاخ (القدمين والساقين واليدين) ـ الإرهاق ـ الإفرازات المهبلية ـ الدوالي.

التكيف مع تغيرات الجسم

هذا القسم يصف بعض التغيرات الجسمية التي تصاحب الحمل ويتضمن كذلك اقتراحات للتكيف مع هذه التغيرات. قد تجدين بعضا منها مفيدا، وتذكري بأنه لا يوجد حملين متشابهين، بمعنى أن التغيرات التي تصيب الجسم خلال فترة الحمل، ليست واحدة لدى جميع الأمهات الحوامل كما أنها قد لا تتكرر لدى الأم الحامل في حملها في المرات المختلفة ـ ولا يعني إدراج مشكلة ما، بأنها ستحدث في حالتك، القلة من السيدات ستعاني من جميع هذه المشاكل وبإمكانك أن تتجنبي الكثير أو حتى معظم هذه المشاكل.





الام الظهر

متى: منتصف إلى نهاية الحمل.

لماذا: بينما يزداد وزن جنينك ووضعه مما يسبب ضغطا على عضلات الظهر.

كيف يمكن التخفيف منها:

١ ـ حاولي أن تقفي وتجلسي بطريقة صحيحة.

٢ ـ إثني ركبتيك بدلا من أن تميلي بظهرك للأمام. وللنهوض من الاستلقاء إنقلبي على جانبك وادفعي جسمك الأعلى بالإعتماد على يديك.

٣ ـ استخدمي فرشة صلبة نوعا ما ومسطحه.

٤ ـ بعض التمرينات الخفيفة قد تساعد خاصة في المناطق المؤلمة. حاولي استخدام تمرين دحرجة الرأس، وتحريك الكتفين حتى تتخلصي من آلام أعلى الظهر. (انظري التمارين ص ٤٣ ـ ٤٥).

٥ ـ استخدمي الأحذية المريحة بكعب معتادة عليه. هذه ليست الفترة المناسبة لاستخدام الأحذية عالية الكعب.

الثدي (تغيرات في الحجم والمظهر)

	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

متى : خلال فترة الحمل .

لماذا : ثدييك سيزداد حجمهما بسبب تضخم غدد الحليب وكذلك زيادة الأغشية الدهنية . ويصبح الثديان حساسان . وزيادة ضخ الدم وتوسع الأوعية الدموية تبدأ الأوردة في الظهور بشكل واضح .

ماذا تعملين؟

١ ـ ارتدي حمالات مريحة وغير ضاغطة ، مما سيخفف الضغط على أغشية الثديين وكذلك على عضلات الظهر إذا كان الثديان ثقيلان .

٢ ـ حيث أن القطن يسمح للجلد بالتنفس ، استخدمي الحمالات القطنية ، وإذا كنت تنوين إرضاع طفلك ستكون حمالات الرضاعة نفس الحجم أو درجة واحدة أكبر مما ستستخدمين خلال فترة الحمل .

الثدي (التغير في الشكل والافرازات) Colostrum

		٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

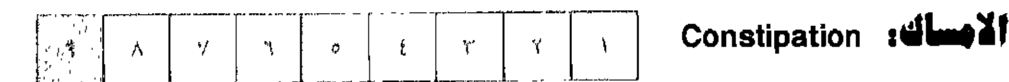
متى : خلال الشهر الخامس .

لماذا : يفرز الثدي Colostrum سائلا أصفر وهذا هو الغذاء الأول لطفلك .

ماذا تعملين :

يمكن وضع منديل قطني في داخل الحمالات لإمتصاص الإفرازات . تجنبي استخدام القطع المطاطية لأنها ستحتفظ بالرطوبة كما أنها سوف تعيق التهوية .

الإمساك: Constipation



متى : بشكل خفيف في الفترة الأخيرة من الحمل .

لماذا : خلال فترة الحمل يكبر حجم الرحم ويأخذ من مجال الجهاز الهضمي ، كذلك يمكن أن تحد من عملية الهضم Intestinal كما أن الحديد والفيتامينات التي تستعين بها الحامل يمكن أن تساهم في حدوث الإمساك في بعض الحالات .

ماذا تعملين :

١ ـ إشربي على الأقل ٨ ـ ١٠ كئوس من السوائل يوميا وجربي أن تبدأي يومك بكأس من عصير الفواكه .

٢ ـ كلي الخضار النيئة ، الفواكه والحنطة يوميا ، وكذلك التمر في غذائك اليومي .

٣ ـ حاولي أن تحددي وقتا معينا للإخراج يوميا . أو متى شعرت بالحاجة ولا تؤجلي ذلك .

٤ ـ تجنبي الزيوت المعدنية التي ستزيل فيتامين (أ) و (د) من جسمك .

٥ ـ إذا شعرت بحاجتك للملين لا تأخذيه بنفسك بل اتصلي بطبيبك .

التقلصات (خلال فترة الحمل) (Contractions)

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩

متى : يمكن أن تشعري بهذه التقلصات من الشهر الرابع . ولكن معظم النساء لا يشعرن بها حتى الشهر السابع أو الثامن .

لماذا : عضلات الرحم تشد بطريقة غير منتظمة إعتبارا من الأسبوع الرابع للحمل . وهذه تسمى Brayton-Hich, Contractions وهي تختلف عن تقلصات الوضع . لأنها لا تشتد مع الوقت كما أنها لا ينتج عنها ولادة الجنين .

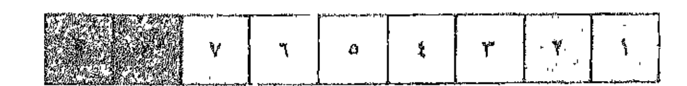
ماذا تعملين :

١ ـ استمري في نشاطك المعتاد . والمشي قد يساعد .

٢ ـ إذا لم تشعري بالراحة ، حاولي أن تسترخي بكامل جسمك من الرأس إلى القدمين حاولي فهم جسمك لأنه يتهيأ للمخاض والوضع .

٣ ـ إذا كانت التقلصات حادة ومتواصلة عليك بالإتصال بطبيبك .

الفيبوبة Faintness



١	٢	٣	٤	٥	٦	٧		

متى : في بداية أو نهاية الحمل .

لماذا : هبوط ضغط الدم والذي يمكن أن يحدث بسبب الوقوف لمدة طويلة ،

هذا يمكن أن يؤدي إلى الغيبوبة. كما أن الغيبوبة يمكن أن تحدث بسبب انخفاض نسبة السكر في الدم أو هبوط نسبة الحديد في الدم (الأنيميا).

ماذا تعملين:

١ ـ عندما تقفي لمدة طويلة، عليك بالتحرك بصفة مستمرة لتحريك الدورة الدموية.

٢ ـ عليك بإعطاء نفسك قسطا من الراحة في خلال الأشهر الأربعة الأخيرة للحمل وإن كان لفترات قصيرة.

٣ ـ عليك بتناول الغذاء الصحي وبوجبات صغيرة ومتعددة خلال اليوم وذلك حتى تزيدي من سكر الدم.

٤ ـ إذا تم تشخيص الأنيميا (فقر الدم) عليك بتغيير نظام الأكل لزيادة نسبة الحديد فيه وقد يقترح عليك طبيبك تناول أقراص الحديد.

اللثة (الادماء والتورم)

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

متى: خلال النصف الثاني من الحمل.

لماذا: خلال فترة الحمل تزيد هرمونات الجسم، كما أنه نظرا لزيادة السرعة في الدورة الدموية في الجسم سيسبب ذلك آلام وتورم وإدماء اللثة. كما أن نقص الكالسيوم في غذائك يسبب نفس الأعراض.

ماذا تعملين:

١ ـ عليك الإهتمام والعناية بفمك حتى وإن كانت آلام اللثة تشجعك على التراخي وعدم الاهتمام بتنظيف الأسنان.

٢ ـ فيتامين سي يمكن أن يزيد من تقوية اللثة. وهذا يمكن توفيره بتناول الأغذية التي تحتوي بكثرة على هذا الفيتامين.

الصداع Headaches

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

متى: قد يحدث طول فترة الحمل.

لماذا: احتقان الأنف، الإرهاق، إجهاد العينين، الإنفعال والتوتر، وهذه كلها أسباب محتملة لحدوث الصداع في خلال فترة الحمل.

ماذا تعملين:

١ ـ لتخفيف الصداع الذي يحدث بسبب الجيوب الأنفية، اضغطي بفوطة مبللة ساخنة على العينين والجبهة.

٢ ـ كما أن خير علاج للصداع هو الاسترخاء والراحة.

٣ ـ حتى وإن كان الإسبرين قد يسبب تشوهات خلقية للجنين ومشاكل خلال فترة الحمل فإن قرصين من الإسبرين ٢ ـ ٣ مرات يوميا تعتبر غير ضارة (ولكن هناك بدائل أكثر سلامة من الإسبرين).

أما إن استمر الصداع عليك باستشارة طبيبك واحذري معالجة نفسك بنفسك أو الإستمرار في المعاناة من الصداع.

٤ ـ كما أن فترة الحمل ليست ملائمة لإستخدام عدسات جديدة أو لتجربة عدسات لاصقة لأول مرة. إن لاحظت أن عدساتك التي كانت تناسبك في فترة ما قبل الحمل بدأت تسبب بعض المشاكل خلال فترة الحمل فهذا يرجع إلى زيادة الدورة الدموية ـ وبالطبع هذا شيء مؤقت لفترة محددة فحسب.

ضربات القلب السريعة Heart Pounding

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

متى: منتصف إلى نهاية فترة الحمل.

لماذا: زيادة ضربات القلب في فترات تعتبر التجاوب الطبيعي لجسمك لتوفير ما يحتاجه جنينك من ضخ الدم.

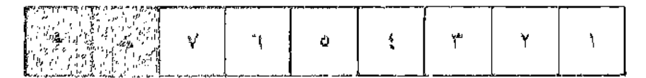
العلاج:

١ ـ عندما تشعرين بزيادة ضربات القلب حاولي استرخاء جميع أجزاء جسمك، والأسهل أن تبدئي بالرأس مرورا بالأجزاء الأخرى حتى تصلي إلى أصابع القدمين (انظري الشرح المتعلق بذلك ص ٤٥ ـ ٤٦).

٢ ـ تنفسي بسهولة وراحة.

٣ ـ إذا استمرت ضربات القلب لا ترددي باستشارة طبيبك.

الحرقة أو الغازات Heart burn or Intestinal Gas



متى: من منتصف إلى نهاية فترة الحمل.

لماذا: عملية الهضم قد تتم ببطء خلال فترة الحمل كما أن كبر حجم الرحم يضغط على المعدة وكلا الأمرين قد يؤديان للشعور بالحرقة والغازات.

العلاج:

١ ـ لتجنب الضغط على المعدة كلي وجبات صغيرة ومتعددة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة. استرخي وكلي ببطء وحاولي الاستمتاع بوجباتك.

٢ ـ تجنبي الأكل المقلي بالزيوت وبقية الأطعمة التي تسبب الغازات.

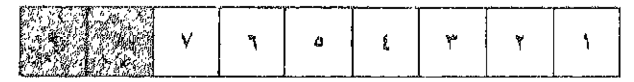
٣ ـ لا تستلقي بعد تناول الطعام مباشرة وإذا فعلت فليكن على جنبك الأيمن فهذا يساعد المعدة على العمل.

٤ ـ تناولي قطعة صغيرة من الأكل الدسم (قطعة من الزبدة أو الكريمة) لفترة ١٥ ـ ٣٠ دقيقة قبل الوجبة يمكن أن تحفز عملية الهضم، وتقلل من أحماض المعدة.

٥ ـ إذا شعرت بأن الأدوية المضادة للغازات والحموضة تساعد في تخفيض أعراض الحرقة والحموضة فاحرصي على تناولها في غير فترات الأكل (أما قبل الأكل أو بعده بـ ٢٠ دقيقة).

٦ ـ اجلسي بطريقة معتدلة حتى تعطي لمعدتك مجالا للعمل.

البواسير Hemorrhoids



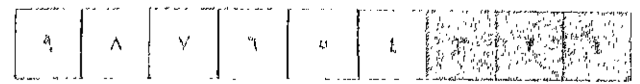
متى: منتصف إلى نهاية الحمل.

لماذا: زيادة سرعة الدورة الدموية يمكن أن تسبب تضخما في شرايين فتحة الشرج والمهبل، إضافة إلى الضغط الذي يسببه حجم الرحم.

العلاج:

١ ــ حاولي عدم التعرض للإمساك لأن الإمساك يؤدي إلى زيادة الشعور بعدم الراحة من البواسير.
٢ ــ حاولي تحريك عضلات المهبل والشرج بشد هذه العضلات لمدة ثوان ثم استرخائها ببطء، كرري هذا التمرين ٤٠ مرة كل يوم وزيادتها إلى ١٠٠ مرة أو أكثر. (انظري ص ٤٠ - ٤١).
٣ ــ كما أن هناك بعض اللبادات الطبية (witch Hazel) يمكن أن تساعد وذلك بوضعها على منطقة البواسير لمدة ٢٠ دقيقة أثناء راحتك واستلقائك. كما يجب أن تستلقي على جنبك الأيسر ووضع ذراعك وساقك على وسادات.

التقيؤ Nausea and Vomiting



متى: الأشهر الثلاثة الأولى.

لماذا: لتأثر جسمك بهرمونات الحمل، انخفاض نسبة فيتامين B6 أو انخفاض معدل الـ glycogen. والسكر الطبيعي المخزون في الكبد يمكن أن يسبب التقيؤ والدوخة. كما أن الحالة النفسية يمكن أن تحدث ذات الأعراض خلال فترة الحمل.

العلاج:

١ ــ التقيؤ يسبب الكثير من الإزعاج خاصة عندما تكون المعدة فارغة، لذا يمكن تناول وجبة خفيفة مثل الجبن واللحم الخالي من الدسم قبل النوم حيث أن البروتين يستغرق وقتا أطول في الهضم.
٢ ــ إذا كنت تعانين من التقيؤ في الصباح تناولي شيئا من البسكويت المملح قبل النهوض من الفراش.
٣ ــ كلي وجبات صغيرة ومتعددة خلال اليوم. وتناولي غذاءك ببطء وقللي من الحركة بعد الوجبة.
٤ ــ تناولي عصير الفواكه بعد وجبة الإفطار.
٥ ــ كما أن جرعات من فيتامين B6 يمكن أن تساعدك.

تقلصات العضلات وخاصة الساقين Mucle Cramps

	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

متى : منتصف إلى نهاية الحمل.

لماذا : خلال فترة الحمل تقل قدرة الجسم على إمتصاص الكالسيوم الذي يؤثر على تقلصات العضلات. كما أن ضغط الرحم المتضخم يسبب بطء الدورة الدموية في الساقين مما يسبب التقلصات.

العلاج :

١ ــ راقبي غذاءك واحرصي على أن يتضمن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم.

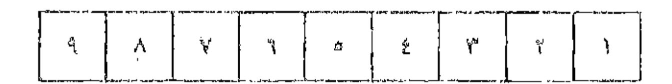
٢ ــ عندما تتناولين أقراص الكالسيوم إحرصي على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم في ذات الوقت.

٣ ــ عندما تعانين من التقلصات في مقدمة القدم إدفعي كعب القدم باتجاه وخارج الجسم. هذا يساعد على تخليص العضلات من تقلصاتها.

٤ ــ مساج خفيف أو كمادات الماء الدافيء على المنطقة المتقلصة.

٥ ــ تجنبي الاستلقاء على ظهرك لأن وزن الجسم يعيق ويبطيء الدورة الدموية في الشرايين الرئيسية ومن ثم يبطيء وصول الدم إلى الساقين مما يزيد من الإصابة بالتقلصات. لذا يجب الإستلقاء على الجانب الأيسر.

نزيف الأنف



٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

متى : الحامل معرضة لهذا العارض خلال فترة الحمل.

لماذا : بسبب زيادة حجم الدورة الدموية فإن الأغشية Membranes تكون محملة بالدم مما يسبب نزيف الأنف.

العلاج:

١ ـ حاولي تقوية أنسجة الشرايين وذلك بتناول كمية كافية من فيتامين سي سواء من خلال الغذاء أو الأقراص.
٢ ـ خلال النزيف استلقي وضعي كمادات باردة على الأنف.
٣ ـ كما أن زيادة ترطيب الجو يخفف من إمكانية حدوث النزيف ولإحداث ذلك يفضل استخدام مرطب الجو الكهربائي. humidifier.
٤ ـ كما يمكن استخدام طبقة خفيفة من الفازلين على فتحتي الأنف خاصة عند النوم.

الام الحوض pelvic

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

متى: من منتصف إلى نهاية الحمل.

لماذا: خلال الحمل، عظام العانة pubic-bone & Sacrailiac joints تسترخي لزيادة حجم ومرونة قناة الولادة. وهذا قد يسبب الضغط على أعصاب/ مفصل العجز الحرقفي sciatic مما يؤدي إلى إحداث آلام في منطقة الحوض pelvic وأسفل الفخط والساقين.

العلاج:

١ ـ استخدام الكمادات الدافئة قد يخفف حدة الألم.
٢ ـ التدليل قد يساعد كذلك.
٣ ـ جربي أوضاعا مختلفة للإستلقاء حتى تحصلي على الوضع الأكثر راحة. وخاصة الإستلقاء على الجانبين بدفع أحد الساقين إلى الأمام والأخرى إلى الخلف «كما لو كنت تجرين».

الافرازات اللعابية المفرطة Salivation

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

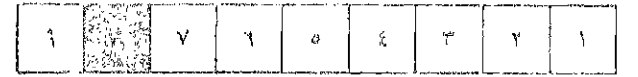
متى: من منتصف إلى نهاية فترة الحمل وقد يكون قبلها.

لماذا: خلال فترة الحمل تزداد إفرازات الغدد اللعابية في عدد قليل من النساء، هذه الزيادة تكون مفرطة وليس هناك سبب محدد لذلك.

العلاج:

١ ــ مضغ اللبان (العلكة) قد يساعد على تخفيف الإفراز المفرط.
٢ ــ بعض الأحيان أكل وجبات صغيرة ومتعددة بدلا من ثلاث وجبات يساعد على التغلب على هذه المشكلة.

صعوبة التنفس



٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

متى: خلال النصف الثاني من الحمل، ولكن في الشهر التاسع عندما ينزل الجنين إلى أسفل قد تشعرين ببعض التحسن.
لماذا: كبر حجم الرحم يأخذ حيزا من مجال التنفس ويسبب ضغطا على الحاجز الصدري.

العلاج:

١ ــ حاولي رفع يديك إلى أعلى الرأس، هذا سيخفف الضغط على الأضلاع وسيعطي مجالا أوسع للتنفس.
٢ ــ حاولي النوم بوسائد عالية مما يجعل عملية التنفس أسهل.
٣ ــ حاولي التنفس بهدوء وببطء بينما أنت في وضع الاسترخاء. كرري هذا كل يوم، فإن هذا التمرين يجعلك تستخدمين الطاقة القصوى للرئتين.
٤ ــ حاولي الاستلقاء على جنبك الأيسر.

بقع الجلد الداكنة



٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

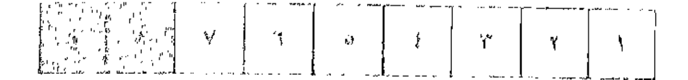
متى: من منتصف إلى نهاية الحمل.
لماذا: زيادة مخزون الصبغة Pigment الناتجة عن زيادة الهرمون خلال فترة

الحمل مما يسبب تغيير لون الجلد وخاصة منطقة الرقبة والخدين والأنف والجبهة وحلمة الثديين وظهور خط بني داكن من السرة إلى الأسفل.

العلاج:

١ ـ تجنبي الجلوس في الشمس لمدة طويلة التي ستزيد من إسمرار الجلد.
٢ ـ حتى لا يسبب هذا التلون مشاكل نفسية لك، ثقي بأن هذه البقع واحتقان اللون سيختفي بعد ولادة طفلك.

خطوط الجلد



١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	[illegible]	[illegible]

متى: من منتصف إلى نهاية الحمل.

لماذا: حوالي ٩٠٪ من النساء الحوامل تظهر عليهن هذه الخطوط ولكن بدرجات مختلفة وهي تنتج من تمدد الجلد الذي يتطلبه الحمل، لذلك معظم الخطوط تظهر في منطقة البطن ولكن بعض النساء تظهر عليهن هذه الخطوط على الفخذين والصدر.

العلاج:

١ ـ تأكدي من أن غذاءك يتضمن نسبة عالية من البروتين مما يساعد على المحافظة على جلدك بحالة صحية.
٢ ـ زيادة تناولك للأغذية التي تحتوي على فيتامين (و) وفيتامين (سي).
٣ ـ استخدام الكريمات المغذية مثل زيت جوز الهند وتدليك الجلد به سيساعد على ترطيب الجلد وعدم تشققه.
٤ ـ حتى وإن لم تختفي جميع الخطوط بعد الوضع فإنها ستبهت في لونها بالتدريج.

تورم القدمين والساقين واليدين



١	٢	٣	٤	٥	٦	[illegible]	[illegible]	[illegible]

متى: منتصف إلى نهاية الحمل.

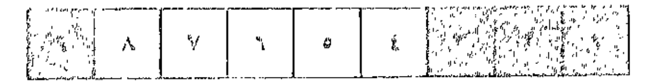
لماذا: طبيعي أن يحتفظ جسمك ببعض السوائل خلال فترة الحمل وتتخزن

هذه السوائل في الأطراف، بشكل خاص، وذلك بسبب بطء الدورة الدموية الناجم عن الملابس الضاغطة، أو الوقوف والجلوس لفترة طويلة أو انخفاض نسبة البروتين في غذائك.

العلاج:

١ ــ إرتدي الملابس الواسعة والأحذية المريحة.
٢ ــ لا تقفي لفترة طويلة واجلسي لفترات قصيرة كذلك مع رفع القدمين عن الأرض، وعدم وضع الساقين بشكل متقاطع لأن هذا يعيق الدورة الدموية.
٣ ــ زيادة نسبة البروتين في غذائك اليومي.
٤ ــ زيادة شرب السوائل وخاصة الماء سيساعد على طرد السوائل الزائدة من جسمك.

الشعور بالتعب والارهاق



متى: عند بداية ونهاية الحمل.

لماذا: هذا شعور طبيعي بسبب زيادة الهرمون كما أن الشعور بالتعب، قد يعود للأنيميا والتي هي حالة طبيعية خلال فترة الحمل بسبب انخفاض نسبة الحديد في الغذاء.

العلاج:

١ ــ النوم الكافي مع فترات راحة متعددة خلال النهار.
٢ ــ حاولي القيام ببعض التمارين (مثل المشي) لأن هذا سينشط الدورة الدموية في الجسم.
٣ ــ راجعي طبيبك لفحص الدم لأنه إذا كان السبب يعود لفقر الدم فعليك بتغيير نظام الغذاء بحيث تزيد نسبة الحديد فيه.

الافرازات المهبلية



متى : خلال فترة الحمل وتزداد في الأشهر الثلاثة الأخيرة.

لماذا : زيادة كمية الدم والهرمونات يؤدي إلى هذه الظاهرة.

العلاج :

١ ــ إرتداء التنورة أو الفستان بدلا من البنطلون وأن تكون الملابس الداخلية قطنية مريحة.

٢ ــ عدم استخدام طرق التنظيف الداخلي لأن هذا قد يتسبب في تمزق كيس الماء وخاصة في الأشهر الأخيرة.

٣ ــ أما إذا كانت هذه الإفرازات حارقة وتصاحبها حكة أو رائحة كريهة وانتفاخ في منطقة الفرج، فعليك مراجعة طبيبك في الحال.

٤ ــ في حالة تزايد هذه الإفرازات وخاصة إذا كانت صافية اللون ومائية ويصاحبها دم عليك بالإتصال بطبيبك في الحال.

الدوالي Varicose Veins



متى : من منتصف إلى نهاية الحمل.

لماذا : الشرايين في منطقة الساقين تكون مجهدة بسبب بطء الدورة الدموية وزيادة كمية الدم وكذلك بسبب الضغط من الرحم المتضخم.

العلاج :

١ ــ تجنبي الوقوف لمدة طويلة ـ وإذا كان لابد من ذلك حاولي التحرك بين فترة وأخرى.

٢ ــ استريحي لفترات متعددة خلال النهار مع رفع الساقين عن مستوى الجسم.

٣ ــ تمارين للساقين تساعد على تنشيط الدورة الدموية.

٤ ــ الجوارب المطاطة (الطبية) قد تساعد ولكن يجب وضعها قبل الذهاب للنوم لأن الساقين تكونان في حالة استرخاء.

القسم الثالث

المحافظة على اللياقة والصحة

١ ــ التمارين الرياضية.
٢ ــ الغذاء الصحي المتوازن.

١ - التمارين الرياضية خلال فترة الحمل

الصفحات التالية تحتوي على بعض التمارين الرياضية وشرح لها. هذه التمارين صممت خصيصا لتحسين اللياقة وتقوية العضلات الهامة بالجسم، ولتخفيف التوتر والضغط ولمساعدة الأم الحامل على الشعور بالإسترخاء خلال فترة الحمل. كما أنها تهيء الجسم للمخاض والولادة. كما أن الكثير من هذه التمارين يمكن ممارسته بعد الولادة عندما تبدأ الأم في إستعادة لياقتها ورشاقتها التي كانت عليها قبل الحمل.

يجب ملاحظة البدء بتكرار كل تمرين مرتين وزيادة هذا إلى خمس أو حتى عشر مرات، ولكن هذه الزيادة يجب أن تتم بالتدريج وتأكدي بأن تكوني الحكم على قدراتك وألا ترهقي نفسك وإذا تسبب أحد هذه التمارين بالشعور بعدم الراحة أو الألم توقفي فورا عن أدائه. كما يجب ملاحظة أن تمارين الظهر بعد الشهر الخامس لا ينصح القيام بها، كما أن استشارة الطبيب إن دعت الحاجة هي خير وسيلة لتجنب أي ضرر. وإذا كان هناك أكثر من تمرين لوضع واحد فلا يستلزم أن تقومي بها جميعا، اختاري منها ما يناسبك أو نوعي بينها.

تمارين عضلات الرحم والمهبل

وهي تمارين هامة جدا فهي تهيء جسمك للمخاض والولادة. وهي هامة لفترة ما بعد الولادة، فهذه التمارين تشد العضلات، وإذا كنت تعانين من عدم التحكم في التبول فهذه التمارين مفيدة لأنها تقوي العضلات المحيطة بمنطقة المهبل والرحم. ويمكن مزاولتها في أي وقت.

تمرين كيجل Kegel I

وهذا يمكن مزاولته في أي وقت وبأي وضع كنت مع فتح رجليك قليلا، شد وارخاء العضلات المحيطة بالمهبل، حاولي زيادة عدد مرات الشد والإرخاء لمائة مرة أو أكثر موزعة خلال اليوم كل مرة ٥ أو ١٠ مرات مع ملاحظة أن ١٠ مرات متفرقة أفضل في نتائجها من مائة مرة متصلة.

حاولي هذا التمـرين عندمـا تتبولي، إذا استـطعت إيقاف واستمـرار التبول تكوني قد فهمت التمرين.

تمرين كيجل II

شـدي وارخي العضلات المحيـطة بالمهبـل كـما في كيجـل I، ولكن ببطء. شدي العضلات وعدي من ١ ـ ٦ وارخي مع العد من ١ ـ ٤ ثم كرري التمـرين لمدة دقيقة وزيدي إلى ٥ دقائق لعدة مرات في اليـوم، حاولي أن لا تـوقفي تنفسك عند الشد.

لياقة أفضل مع الراحة

هذه بعض التمارين البسيطة التي تزيد من لياقتك يمكن مزاولتها سواء كنت واقفة أو جالسة. ويجب ملاحظة أنه عند الشعور بعدم الراحة يجب ألا تزاولي هذا النوع من التمارين.

تمارين الظهر

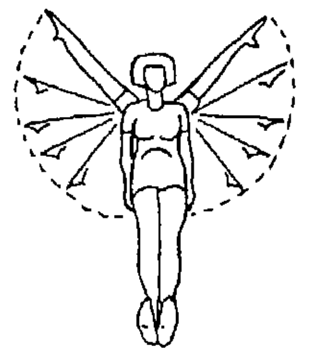
تمرين I

قفي وظهرك للحائط ورجليـك بعيدة عن الحـائط بمسافـة بوصـات قليلة، ظهرك وكتفيك والوركين يجب أن تلامس الحائط، شدي عضلات الـرقبة وعـدي من ١ ـ ١٠، استرخي وكرري التمرين، كرري التمرين، حتى ١٠ مرات.

تمرين II

استلقي وليلامس ظهرك الأرض وشدي أصابـع القدمـين للأعـلى، شدي ظهرك وكأنك تدفعي نفسك وعدي من ١ ـ ١٠ ثم استرخي، كرري التمرين ١٠ مرات.

تمرين III :



استلقي على الأرض كما في II مع مد ذراعيك ثم رفعهما لـلأعلى حتى فـوق رأسـك مع خفضهـما إلى جانبيـك، كرري هـذا التمرين مـع مرجحـة الذراعـين المشدودين ١٠ مرات.

جلسة الخياط (التربيعة) I

إجلسي على الأرض مع تقاطع الساقين عند الكعبين وإرخاء الظهـر قليلا، هذا التمرين سيقوي العضلات الداخلية للفخذين، حاولي الجلوس بهذا الوضـع عند القراءة أو مشاهدة التلفزيون

تمرين ٢ :



بينما تجلسين في الـوضع I امسكي ركبتيـك من أسفل واضغـطيهما لـلأرض وشديهما في ذات الوقت بيدك لـلأعلى، هـذا التمرين يقـوي العضلات الـداخلية للفخذين.

تمرين ٣ :

اجلسي على الأرض وقدميك متلامستين أمامـك، واسحبي كعبيك أمـامك للداخل بقدر الإمكان ولكن دون الشعور بالألم.

تمارين الساقين

هذين التمرينين يساعدان على تنشيط الدورة الدمـوية في السـاقين وتخفيـف التورم والدوالي والتقلصات. مرجحة القدم وأنت جالسة ارسمي بـاصبع الإبهـام

دائرة في الهواء وحاولي عمل التمرين بالقدمين معا. كرري التمرين.

رفع الساقين:

استلقي على الظهر، ثني الساقين وقدميك على الأرض. كل ساق على حده، اسحبي ركبتك إلى كتفك ثم مديها مستقيمة وأصابعك للأعلى وبدون ثنيها، مديها بلطف على الأرض، كرري التمرين للساق الثانية وهكذا. **(لاتحاولي التمرين للساقين معا).**

تمارين للجزء العلوي من الظهر

وهذه تساعد على التخلص من آلام الظهر وتصلب الرقبة والكتفين.

شد الذراع: قفي وقدميك ثابتتين على الأرض، شدي كل ذراع للأعلى على حده، كرري التمرين لمدة ١٠ مرات أو أكثر.

شد الظهر: استلقي على ظهرك وأصابع القدمين للسقف مع الشد، كرري التمرين لعشر مرات أو أكثر.

تطويح الرأس:

اجلسي على كرسي أو سرير أو على الأرض جلسة الخياط، ارخي رقبتك وعضلات الكتفين ثم طوحي برأسك بحركة دائرية لمدة ٥ مرات باتجاه اليمين. كرري التمرين مع ملاحظة استرخاء الرقبة باتجاه اليسار.

تطويح الذراعين I: شدي ذراعيك للخارج وارسمي بيديك دائرة في الهواء خمس مرات، كرري الدائرة بالاتجاه المعاكس حتى تشعري بشد عضلات كتفيك.

تـطويح الـذراعين II:

ضعي وأنت جـالسة. يـديك عـلى كتفيك مـع شد الكوعين للخارج، ارسمي دائرة بالكوعين، كرري التمرين.

تمارين لعضلات البطن

قبل البدء بهذه التمارين يجب القيام بفحص أي تخلخل في هذه العضلات، فإن كان هناك أي تخلخل فيجب عليك عمل تمـارين التخلخل حتى تمنعي المـزيد من التخلخل وإن لم تشعري بأي تخلخل، يمكنك القيام بالتمارين الأخرى.

فحص أي انفصال في عضلات البطن

عضلات البطن عبارة عن مجموعتين من العضلات قد تنفصل عنـد منطقـة الصرَّة. طريقة لفحص ما إذا كنت تعانين من هذا الانفصال. استلقي على الأرض (بدون ملابس) إثني ركبتيك وقدميك على الأرض، ارفعي رأسـك والكتف ببطء لمسافة ٨ بوصات من الأرض. إذا رأيت تجويفا في البطن، في أشهر الحمـل الأولى أو بعـد الولادة أو إذا رأيت كتلة (في الأشهـر المتأخـرة من الحمل) فهـذا يعني أن عضلات بطنـك ضعيفة ومنفصلة وتحتـاجين للتمـرين التالي حتى تشـدي من هذه العضلات.

تمرين لمعالجة انفصال العضلات:

استلقي على الظهـر وقدميـك على الأرض مـع ثني الركبتـين، ضعي كفيك عـلى البطن بشكـل متقاطـع بحيث تجذبي جـانبي البطن بهـما إلى منتصف البطن، ارفعي رأسك والكتفين كـما في فحص الانفصال وتـوقفي قبل أن تستـطيعي رؤية التجويـف أو الكتلة bulge كرري هذا

التمرين لخمس مرات على الأقل مرتين في اليوم .

تمرين لشد عضلات البطن :

ممارسة هذا التمرين تكون بسهولة إن تمت في فترة أشهر الحمل الأولى ولكنها صعبة إن بدأت بها في فترة متأخرة من الحمل ، كما يجب ألا تمارسي هذا التمرين إذا كانت عضلات بطنك منفصلة . وأهم من كل شيء إذا شعرت بأي صعوبة في أداء هذا التمرين فلا تستمري فيه .

شرح التمرين :

استلقي على الظهر مع ثني الركبتين بكفيك بينما أنت تزفري الهواء للخارج وترفعي رأسك وكتفيك وثبتي ظهرك والوسط على الأرض . كرري التمرين لخمس مرات وأعيديه مرتين في اليوم .

الشهيق والزفير ونفخ الهواء :

استلقي على الظهر بالوضع السابق ، مع وضع وسادة تحت الرأس ، استنشقي من الأنف حتى تنتفخ البطن برفق ، اطردي الهواء من الأنف وكذلك أعيدي البطن لوضعها الطبيعي . والآن بدون أخذ آخر نفس انفخي الهواء للخارج وبرفق من الفم بالقدر الذي تستطيعين وهنا تشعرين أن عضلات بطنك تنشد ، كرري التمرين عشر مرات .

الاسترخاء وأساليبه :

1
2
3
4

معرفة كيف تسترخي تماما أمر مفيدا جدا خاصة عندما تكونين متوترة ولا تشعرين الراحة . والاسترخاء المعني هنا ، ليس غياب الحركة بل هو الإدراك التام بالتخلص من التوتر من خلال التركيز على كل جزء من أجزاء الجسم . وللوصول إلى نتائج جيدة في هذا المجال يجب التدريب المستمر على هذا التمرين .

الأسلوب الأول:

اختاري الوضع الذي ترتاحين له، قد يكون الوقوف أو الجلوس أو حتى الاستلقاء. اطردي التوتر من كل جزء من أجزاء جسمك، وابدئي بالرأس ومنه إلى أن تصلي إلى القدمين أو ابدئي من القدمين إلى أعلى.

ليس هناك وقت محدد لإجراء ذلك ولكن عليك بالتنفس الطبيعي خلال التمرين ثم اتبعي هذا التمرين **بالأسلوب الثاني**، وهي طريقة مختصرة للإسترخاء. ركزي ثم اعملي على استرخاء كل جزء من الأجزاء التالية وبالترتيب:

١ ــ الوجه والرقبة والكتفين.
٢ ــ اليدين.
٣ ــ المعدة والفخذين.
٤ ــ القدمين.

وهذه أفضل طريقة للإسترخاء إذا كنت مستعجلة.

٢ ـ أهمية التغذية السليمة

ماذا تأكلين وما لا تأكلين خلال فترة الحمل لها بالتأكيد أكبر التأثير على تطور جنينك، وكذلك لصحتك وراحتك. بينما يعتقد الكثيرون بأن الجنين يأخذ حاجته من جسم أمه حتى وإن كانت ضعيفة التغذية. فنحن نعرف الآن بأن هذا ليس صحيحا. إن كان غذاؤك لا يحتوي على العناصر الأساسية فإن طفلك سيعاني من أعراض نقص التغذية مثلك تماما.

أعتقد سابقا بأن المشيمة تعمل كخزان يقي الجنين من التغذية غير السليمة للأم، وهذا ليس صحيحا، فإن أي شيء تتناوله الأم فإنه سيصل إلى الجنين، كما أن آثار سوء التغذية تنتقل من جيل إلى آخر فأنت متأثرة بما كانت تتناوله أمك وتنقليه إلى جنينك مدعما بما تأكلينه أنت. إذا كان غذاؤك في السابق غير كاف، لأي سبب فإنه يجب عليك في فترة الحمل وضع خطة غذائية متكاملة لأجلك ولأجل طفلك.

تخطيط غذائك

هذه بعض الخطوط العريضة التي ستساعدك على اختيار وجباتك الغذائية بصورة سليمة.

١ ـ من الجدول المنشور رقم ٢ تستطيعين التعرف على كمية البروتينات التي تحتاجينها. وكذلك المعادن والفيتامينات. استخدمي هذا الجدول كمرجع للتغذية.

٢ ـ تجنبي الإضافات غير الضرورية للغذاء مثل أصباغ الأغذية الموجودة في الحلويات واللحوم المحفوظة، النكهات غير الطبيعية لإحتوائها على مواد كيميائية غير ضرورية وضارة بالجسم وفي الكثير من الملصقات على العلب الغذائية تحدد طبيعة النكهة Flaver ما إذا كانت طبيعية أم صناعية، وكذلك مادة الكافيين الموجودة في القهوة والكولا والتي يصنع منها شراب الكولا، مادة الكوينين التي تضاف لماء التونيك، مادة السكرين والاسبرتام Saccharin & Aspartame هي البديلة للسكر الطبيعي وهي مادة التحلية التي يستخدمها مرضى السكر ومن هم على نظام غذائي لتخفيف السمنة. وأخيرا مادة نترات الصوديوم وهي توجد في اللحوم الباردة والمحفوظة. هذه المواد يجب على الحامل أن تتجنبها لأنها تسبب ضررا غير مبرر للحامل وبالضرورة للجنين ويصل حجم الضرر للجنين إلى التشوهات الخلقية، والإجهاض وتلف أجزاء من الدماغ. كما أن منها ما يسبب السرطان للأم مثل نترات الصوديوم «انظري الجدول المفصل باللغة الإنجليزية لكل نوع من الأنواع السابقة وأين يوجد في الأغذية، وما هي آثاره على الجسم والجنين».

٣ ـ الأم الحامل عليها أن تتناول كفايتها من الفيتامينات الموجودة بالأغذية الطبيعية ولكنهاقد تعوض حاجتها من هذه الفيتامينات عن طريق الفيتامينات المصنعة طبيا.

الجـدول رقـم ١

DAILY DIET ESSENTIALS FOR PREGNANT WOMEN

	Recommended** Dietary Allowance (RDA)	LOWER* LIMIT	U.S. Recommended* Daily Allowances	UPPER* LIMIT
CALORIES	2400			
PROTEIN	70-80 grams			
FAT SOLUBLE VITAMINS				
Vitamin A	5000 I.U.	5000 I.U.	8000 I.U.	8000 I.U.
Vitamin D	400 I.U.	400 I.U.	400 I.U.	400 I.U.
Vitamin E	15 I.U.	30 I.U.	30 I.U.	60 I.U.
WATER SOLUBLE VITAMINS				
Vitamin C	60 mg.	60 mg.	60 mg.	120 mg.
B Complex:				
Folic Acid	800 mcg.	400 mcg.	800 mcg.	800 mcg.
Thiamine (B_1)	1.3 mg.	1.5 mg.	1.7 mg.	3 mg.
Riboflavin (B_2)	1.7 mg.	1.7 mg.	2 mg.	3.4 mg.
Niacin (B_3)	15 mg.	20 mg.	20 mg.	40 mg.
Pyridoxine (B_6)	2.5 mg.	2 mg.	2.5 mg.	4 mg.
Vitamin B_{12}	4 mcg.	6 mcg.	8 mcg.	12 mcg.
Biotin		300 mcg.	300 mcg.	600 mcg.
Pantothenic Acid		10 mg.	10 mg.	20 mg.
MINERALS				
Calcium	1200 mg.	125 mg.	1300 mg.	2000 mg.
Phosphous (Optional- must not exceed calcium level)	1200 mg.	125 mg.	1300 mg.	2000 mg.
Iodine	.125 mg.	.15 mg.	.15 mg.	.3 mg.
Iron	36 mg.	18 mg.	18 mg.	60 mg.
Magnesium	450 mg.	100 mg.	450 mg.	800 mg.
Copper		1 mg.	2 mg.	4 mg.
Zinc	20 mg.	7.5 mg.	15 mg.	30 mg.

*U.S. Recommended Daily Allowances for Pregnant or Lactating Women. U.S. Food and Drug Administration, 1978.

**Recommended Daily Dietary Allowances for Pregnant Women. Food and Nutrition Board, National Research Council, National Academy of Sciences. Revised 1974.

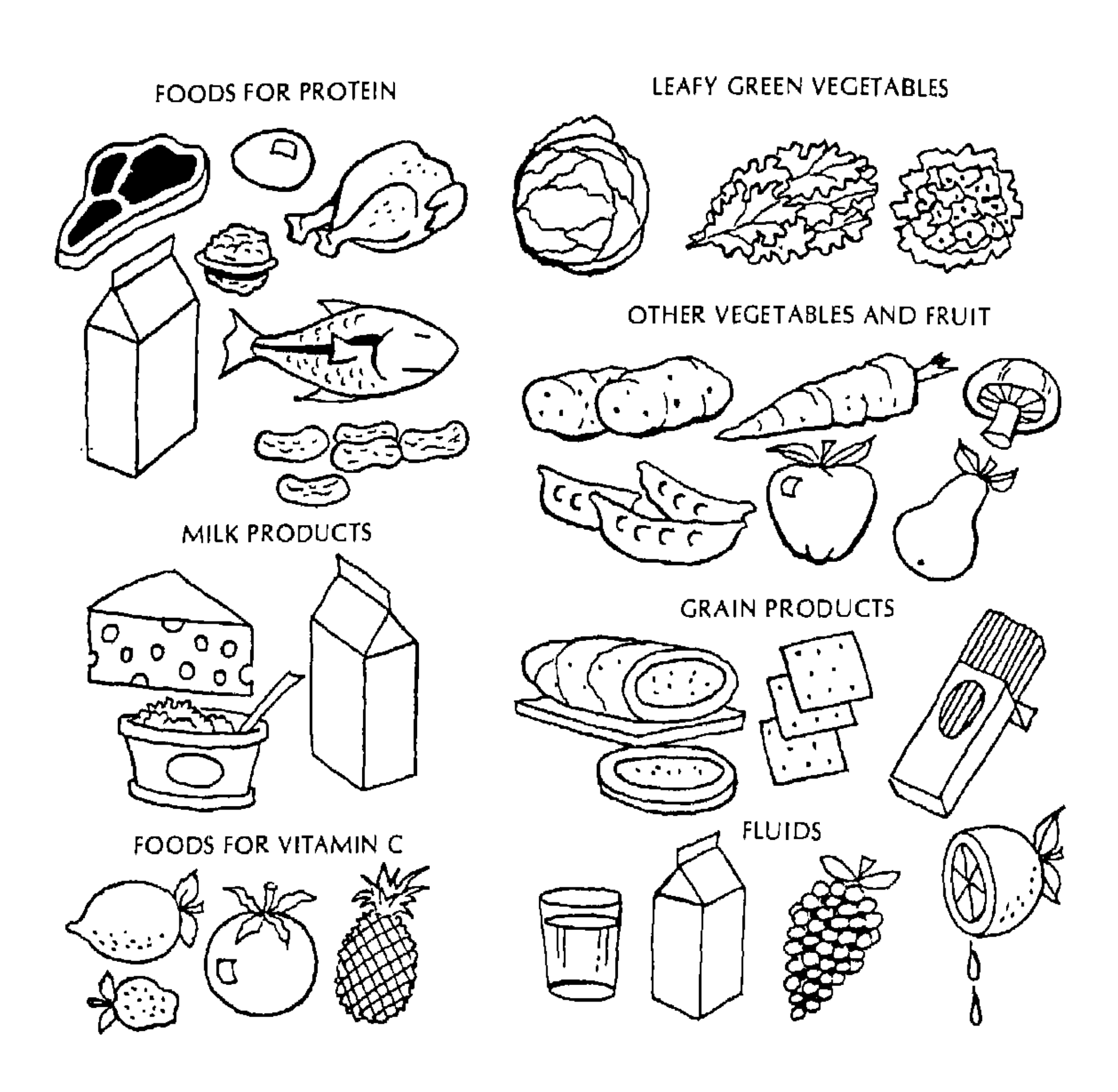
هـــام

على الأم الحامل أن تتذكر دائما بأن ما تأكله يؤثر على نمو جنينها.

أ ــ إن تناولت أو شربت ما هو ضار فإن المشيمة لا تستطيع حماية الجنين من هذه المواد الضارة بل إنها ستنتقل إليه بآثارها الضارة.

ب ــ إن آثار سوء التغذية تنتقل من جيل إلى آخر.

جـ ــ وتستطيعي الآن البدء بأسلوب تغذية سليم لك ولطفلك.



الجـــدول رقـــم ٢

خطة التغذية وأنت بانتظار الحدث السعيد

ماذا تأكلين	لمـــاذا	الكميـــة
الـبروتيـنـات : الـلحـوم والسمـك، الـكـبـدة، الدجاج، البيض، الحليب، فول الصويا، المكسرات، الزبدة	البروتين يبني أنسجة الجسم كلها ويوفر الطاقة اللازمة للنمو الصحي	أربع كميات أو أكثر كل يوم وكل كمية بمقدار ٣ أونسات من السمك والدجاج أو اللحم (مطبوخ) ٢ بيضة كبيرة ٣/٤ فول صويا مطبوخ.

ماذا تأكلين	لمـــاذا	الكميـــة
منتجات الألبان: الحليب، اللبن الرائب، الجبنة، اللبنه	منتجات الألبان هي مصدر أساسي من مصادر الفيتامينات والمعادن والبروتينات والكالسيوم المساعد على بناء العظام والأسنان	أربع كميات وزن كل كمية ٣ أونسات
فيتامين سي: في الحمضيات، الفراولة، الأناناس، الطماطم والفلفل البارد	يحتاج الجسم إليه لبناء الخلايا والدم، ولصحة اللثة والأسنان والعظام	على الأقل كمية واحدة يوميا
الخضروات الورقية: السبانخ البقدونس، الملفوف، الريحان، البروكولي	هذه من مصادر فيتامين أ والجسم بحاجة لها لبناء العظام، الشعر والجلد والغدد وتساعد في تطور العينين والبصر	على الأقل كميتين في اليوم مقدار كل كمية ٣/٤ كوب (مطبوخة) أو كوب واحد غير مطبوخ
الخضروات الأخرى: والفواكه	وهي من مصادر فيتامين أ وعدد من المعادن	كمية واحدة في اليوم سواء مطبوخة أو غير مطبوخة، أو مجففة مثل المشمش والزبيب
الحبوب ومنتجات الذرة: والحنطة	غنية بفيتامن ب	٣ كميات بمقدار ١/٢ كوب أو قطعة خبز
السوائل: الماء، الحليب عصير الفواكه، وشاي الأعشاب	هامة جدا لتنظيم عملية الهضم في الجسم	٨ ـ ١٠ كؤوس يوميا

جدولك الشخصي لغذائك

حاولي أن تدوني في الفراغ التالي كل ما تـأكلينه خـلال ثلاثـة أيام أو أكـثر. وأنت تفعلين ذلـك لا تحاولي أن تغـيري من نظام غـذائـك الـطبيعي والـروتيني. وخلال فترات متباعدة من فترة الحمل مع ذكر مـا بدأت نفسـك تعزف عنـه خلال فترات الحمل المختلفة وما بدأت نفسك تهفو إليه. قارني نوعيـة الأطعمة وقيمتهـا الغذائية بما يجب أن يكون عليه نظامـك الغذائي وحـاولي أن تعدلي من بـرنامجـك الغذائي بما هو أفضل واحتفـظي بهذا الجـدول لتتعرفي عـلى حالتـك النفسية تجـاه الغـذاء في فترات الحمـل المختلفة وكـذلك لمقـارنتـه بحـالات الحمـل التـاليـة أو السابقة.

متى بدأ التغير في نوع الأكل أو الشرب	الأطعمة غير المرغوبة	الأطعمة المحببة جدا	الكمية	النوع	التاريخ

متى بدأ التغير في نوع الأكل أو الشرب	الأطعمة غير المرغوبة	الأطعمة المحببة جدا	الكمية	النوع	التاريخ

متى بدأ التغير في نوع الأكل أو الشرب	الأطعمة غير المرغوبة	الأطعمة المحببة جدا	الكمية	النوع	التاريخ

أهمية المواد الغذائية المختلفة

كل مادة من المواد الغذائية لها أهميتها في المحافظة على صحتك وصحة ونمو جنينك، وعليك أن تعلمي جيدا بأن فترة الحمل ليس الفترة المناسبة للحمية الغذائية (الرجيم) لتخفيف الوزن.

المواد الكربوهيدراتية

الكربوهيدراتية (النشويات والسكريات) هي مواد غذائية هامة، ولكن الكثير يستهلك منها أكثر من حاجته. مهم جدا أن تتناولي هذه المواد، لكن بالحد المعقول فالمواد الكربوهيدراتية هي مصدر سريع للطاقة ولكنها كذلك عالية في سعراتها الحرارية مما يسبب زيادة غير مرغوب فيها في الوزن.

البروتينات

البروتينات لها وظيفتين أساسيتين:

الأولى، فهي تبني أنسجة الجسم من الشعر إلى الأظافر، أجهزة الجسم بكاملها مكونة أساسا من البروتين.

الثانية، البروتين يعمل كإنزيمات التي تنظم الكيماويات في الجسم والتي تجعل عملية النمو مستمرة.

ومن هنا، تتضح أهمية البروتين سواء لك أو لجنينك فجسمه النامي يحتاج للبروتين بكثافة، كما أن البروتين هام لخلايا المخ وعليه فإن المستقبل العقلي للطفل يكون متأثرا بكمية البروتين المتناولة من قبل الأم الحامل، كما أن البروتين يدخل في تكوين العظام والأسنان، فالأمهات اللواتي يعانين من نقص البروتين في فترة الحمل فإن أطفالهن سيعانون من ضعف في العظام والأسنان مقارنة بالحوامل اللواتي يتناولن كمية كافية من البروتين.

الغذاء اليومي الذي يحتوي على معدل ٧٠ ـ ٨٠ جرام من البروتينات يعتبر غذاء مثاليا للأم الحامل. وهو المعدل الذي وضعه مجلس الغذاء التابع للأكاديمية

القـومية للعلوم في الـولايـات المتحـدة. ولكن هنـاك الكثـير من خـبراء التغـذيـة ينصحون الحامل بتناول ما بين ٩٠ ـ ١٠٠ جـرام من البروتينـات يوميـا خاصـة في النصف الثاني من الحمل. المصادر التالية كل منها يتضمن ما يقارب ١٥ جراما من البروتين، إذا أخذت ٥ إلى ٦ كميات منها فثقي بأنك تناولت الكميـة الكافيـة من البروتين.

النوع	الكمية	جرام
جبنة قريش	نصف كوب	١٥
بيض	٢ حجم كبير أو ٣ متوسط	١٥
لحم، سمك، دجاج	٣ أونس (قطعة بقدر كف اليد تقريبا)	٢٠
جبن بأنواعه	٢ أونس (نصف كف اليد تقريبا)	١٥
حليب كامل الدسم أو بدون دسم، روب لبن روب	٢ كوب	١٥
فول الصويا	ثلاثة أرباع كوب	١٥
حنطة	ثلث كوب	١٥
فاصوليا/ حمص	١ كوب مطبوخ	١٥

الفيتامينات والمعادن

من الأهمية بمكان، تناول الفيتامينـات والمعادن بكميـات كافيـة خلال فـترة الحمل. وبالرغم من أن معظم حاجتك منها يتم تناولـه من خلال الغـذاء المتوازن فإن الأطباء دائما ينصحون بتناول كميات إضافية من المعـادن والفيتامينـات بصورة أقراص.

فيتامين أ :

وهو الفيتامين الذي يذوب في الدهون، بمعنى أن الجسم يحتاج لوجود الدهون الغذائية حتى يمكن استيعاب هذا الفيتامين. ولكن يجب ملاحظة عدم تناول الزيوت المعدنية مع فيتامين (أ) لأنها ستحجبه كما ستحجب الفيتامينات المماثلة في الخاصية (د، و، ك) الزيوت المعدنية تمنع الجسم من امتصاص هذه الفيتامينات والإستفادة منها، مما يسبب مضارا للجسم. الفيتامينات التي يصفها الطبيب للحوامل تكون فيها نسبة بسيطة من فيتامين (أ). حتى يمكن تجنب أية مضار إذا ما استخدمت مع الزيوت المعدنية.

فيتامين د :

وهذا الفيتامين هام لإمتصاص الكالسيوم. المصادر الغذائية التي يتوفر فيها هذا الفيتامين هي الحليب، زبدة المارجرين، الربيان، سمك السلمون، التونا. كما أن التعرض المستمر للشمس يمكن أن يكون فيتامين د على الجلد ويمتصه الجسم، الكمية اليومية المحددة من فيتامين (د) هي ٤٠٠ جرام، ويجب الابتعاد عن تناول كميات زائدة من فيتامين (د) لما قد تسببه من مضاعفات.

فيتامين و :

وهو فيتامين هام لإتمام الهضم، والكمية الكافية منه لها علاقة بالنمو الطبيعي للجسم، وكذلك بقدرة الجسم على تحمل التوتر. المصادر الغذائية لهذا الفيتامين هي: زيت الذرة، زيت عباد الشمس، الحنطة السمراء ـ بالنخالة ـ زيت فول الصويا، مارجرين. يجب ملاحظة أن الحرارة والأكسجين وكذلك التجميد يقضي على فيتامين (و) ، إذا كنت تتناولين فيتامين (و) وبشكل أقراص، عليك تناولها مع الوجبة التي تحتوي بعض الدهون أو أقراص الحديد تناوليها في فترة أخرى ليس مع فيتامين (و) ـ بعد أو قبل ثمان ساعات ـ لأن بعض مكونات الحديد مثل Ferrous sulphate تقضي على مفعول فيتامين (و).

فيتامين ك :

وهو هام لتخثر الدم. عادة الجسم ينتج حاجته من فيتامين ك ولكن في فترة الحمل تحتاج الأم لكمية إضافية من خلال تناول الخضروات ذات الألياف كالبقدونس، الملفوف، السبانخ، والجزر، الطماطم واللحم.

فيتامين سي

وهو هام لتقوية جدار الخلايا والشرايين. فيتامين (سي) يساعد الجسم على امتصاص فيتامين (أ)، والفوليك أسيد والحديد، عند تعرض الحامل لمشاكل مثل آلام اللثة، نزيف الأنف فإنها يمكن تخفيف حدة هذه الأمور بتناول أقراص فيتامين (سي).

المصادر الأساسية لفيتامين (سي) هي: الحمضيات بأنواعها، البطيخ، الشمام، الفراولة، الطماطم، الملفوف، البقدونس، والبراكولي. وعند طبخ الخضروات التي تحتوي على هذه الفيتامينات يجب تجنب الطبخ لمدة طويلة واستخدام القليل من الماء مع إحكام الغطاء حتى التقديم.

خلال فترة الحمل، يجب أن تلتزمي بأخذ الأقراص الإضافية من فيتامين (سي) التي يصفها لك طبيبك - إن رأى ذلك - حيث أن الكميات الزائدة عن الحاجة من فيتامين (سي) قد تسبب مشاكل مستقبلية للطفل. حيث أن الجنين الذي يتعرض لكميات كبيرة من فيتامين (سي) قد يواجه مشاكل من عدم قدرة جسمه على الاستفادة من هذا الفيتامين في مراحل أخرى من حياته.

فيتامين ب :

هناك تسعة مركبات من فيتامين ب. والكمية الكافية منها هامة جدا للحامل خاصة لنمو الجنين. هذا الفيتامين يساعد الجسم على التكيف مع التوتر. وهو هام لمساعدة الجسم على هضم الكربوهيدرات والسكريات والنشويات والبروتينات. كما أنه يمنع بعض أنواع فقر الدم. Toxemia حالات تسمم الحمل التي تتعرض لها بعض الأمهات الحوامل هي عادة حالات يكون لها علاقة بنقص

البروتين. وهذه يمكن معالجتها بجرعات من فيتامين ب، كما أن النقص الشديد في فيتامين ب٦ ينتج عنه مشاكل في الدم، وكذلك حالات التخلف العقلي. كما أن الحاجة تكون عالية خلال فترة الحمل لأقراص الفوليك أسيد Folic Acid.

أهم المصادر الغذائية لفيتامين ب هو الرز الأسمر، الحنطقة بالنخالة، الكبد واللحوم بأنواعها، الخضروات ذات الأوراق، الحليب، والبيض، فيتامين (ب) من الفيتامينات الحساسة التي يمكن القضاء عليها من خلال عملية إعداد الطعام أو الطبخ. ولذلك فإن الكثير من المواد الغذائية تفقد مخزونها من فيتامين (ب) مما يستلزم على الأم الحامل تناول أقراص إضافية من فيتامين ب للتعويض.

الحديد:

خلال الحمل، الأم بحاجة إلى جرعات إضافية من الحديد لأجل المحافظة على معدل صحي للهموجلبين. مع ملاحظة أن فقر الدم الناتج من نقص الحديد تؤدي إلى الشعور بالإرهاق عند الأم كما أنه يؤدي إلى نقص الأوكسجين للجنين. جسمك سيمتص الحديد بسهولة إذا تم تناوله مع أكل ذو الخاصية القلوية كاللبن الرائب أو مع أغذية تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ب)، وتناولها في وقت مختلف عن تناولك لأقراص الفيتامين.

المصادر الغذائية التالية تحتوي على الحديد بنسب متفاوتة.

	الكمية	كمية الحديد
الكبد	٣ أونس	٧ ـ ١٢ م.ج
الكلاوي	٣ أونس	١١ م.ج
اللحم البقري	٣ أونس	٢ ـ ٣ م.ج
لحم الغنم	٣ أونس	٢ م.ج
حنطه	نصف كوب	٥ م.ج
فول الصويا	كوب	٥ م.ج
مشمش مجفف	ربع كوب	٤ م.ج

الكالسيوم:

تناول الكمية الكافية من الكالسيوم له أهمية قصوى على نمو العظام والأسنان. وإذا لم تتناولي ما يكفي من الكالسيوم، فإن جنينك سيحصل على حاجته من مخزون الكالسيوم في عظامك، مما يؤدي إلى نقص الكالسيوم لديك.

ونقص الكالسيوم له آثار ضارة عليك من خلال شعورك بصعوبة النوم، أو آلام في العضلات وتقلصات الساقين وآلام في الرحم. الكمية اللازمة من الكالسيوم هي ١٢٠٠ - ١٣٠٠ م.ج يوميا. والوسيلة المثلى لامتصاص الجسم للكالسيوم هي مع دهون الألبان كالزبدة.

الأغذية التالية تحتوي على ما يقارب ٣٠٠ م.ج من الكالسيوم

جبنة بيضاء	ثلث إلى ١ أونس
جبنة قريش	١٢ أونس
حليب مجفف	ثلث كوب
أيس كريم	نصف إلى كوب
روب	كوب
سمك السلمون	ثلثين إلى نصف كوب

ولزيادة ما تحصلين عليه من الكالسيوم أضيفي قدرا من الحليب المجفف إلى بعض الأكلات عند تحضيرها كالهامبرجر والمعجنات مثل البيتزا. إضافة إلى شرب ربع جالون حليب يوميا أو بإضافته إلى الأكل أو مع أصناف أخرى من الغذاء كالمهلبية والكاسترد والبودنج وغيرها، ويجب ألا تستخدمي عظام اللحم للحصول على الكالسيوم سواء خلال فترة الحمل أو في فترة ارضاع الطفل، لأنه ثبت بأن هذه العظام تحتوي على نسبة عالية من مادة الرصاص التي تسبب الضرر للجنين أو الطفل. الرصاص يخترق المشيمة ويصل إلى الجنين ويحدث له أضرارا جمة.

الصوديوم:

الحامل تحتاج إلى الاقتصاد في استخدام الملح، بالرغم من حاجة الجنين للملح فإن مراقبتك لغذائك وما يحتويه من أملاح أمر في غاية الضرورة خاصة إن كنت ممن يعانين من انتفاخ في الساقين أو اليدين أو القدمين، فإن طبيبك قد ينصحك باتباع رجيم الأملاح أي التقليل منها. وإن اضطررت إلى ذلك فاستعيضي عن الملح بعصير الليمون، كما يجب عليك قراءة ملصقات الأغذية جيدا لمعرفة محتواها من الأملاح، كلمة ملح قد تكتب بإحدى هذه الكلمات وهكذا (Monosodium, glutamate, Sodium Benzoate, Sodium proprionate) .

الغذاء القليل الأملاح

ينصح الأطباء الأم الحامل بالتقليل من الأملاح وفيما يلي بعض الخطوات التي ستساعدك على التقليل من تناول الأملاح:

١ ـ لا تضيفي الملح وأنت تطبخين، كما لا تضعي المملحة على طاولة الطعام.
٢ ـ تجنبي الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الملح كالبطاطا المعلبة والفول السوداني المملح وغيره من المكسرات. وتجنبي الزيتون والمخللات.
٣ ـ الخضروات الطازجة يمكنك تناولها ولكن الخضروات المعلبة تجنبيها لأنها تحتوي على الأملاح، إلا إذا ذكر على الملصق غير ذلك.
٤ ـ الفواكه الطازجة يمكنك تناولها بكثرة، أما الفواكه المعلبة فتجنبيها لأنها تحتوي على مادة Sodium Benzoate وهي من الأملاح، إلا إذا ذكر على الملصق غير ذلك. وكذلك بالنسبة للمربى والجيلي.
٥ ـ اللحوم المعلبة تحتوي على الكثير من الأملاح فتجنبيها وكذلك الوجبات السريعة تحتوي على نسب عالية من الأملاح.
٦ ـ تناولي الشوربة المعدة في المنزل أما المكعبات الجاهزة لعمل الشوربة (كالماجي)، فهذه تحتوي على نسب عالية من الأملاح أنت في غنى عنها.
٧ ـ تجنبي الحلويات التي يدخل في إعدادها الأملاح أو بياض البيض.
٨ ـ تجنبي أنواع الخبز التي تحتوي على نسب عالية من الأملاح كذلك البسكوت المملح (الذي يمكنك تناوله بحرص للتخفيف من الغثيان في أشهر الحمل الأولى.

٩ ـ لا تستخدمي ملين اللحوم الكيماوي.

١٠ ـ يستحسن أن تتجنبي تناول المشروبات الغازية. وخاصة المعد منها للرجيم لإحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم.

السوائل Fluids

يجب أن تشربي على الأقل (٨ - ١٠ أكواب) من السوائل يوميا خلال فترة الحمل، وأهم مصدر من مصادر السوائل هو الماء. تجنبي السوائل التي تحتوي على الكثير من السكريات لتقللي ما تتناوليه من السعرات الحرارية. وكذلك تجنبي أو قللي من تناولك للمشروبات الغازية والأفضل أن تتناولي المشروبات الصافية كالماء أو العصير الطبيعي. السوائل تساعد على تنظيم عملية الهضم وتمنع الإمساك.

الدهون Fats

ومنها الدهون الحيوانية والدهون النباتية، الدهون الحيوانية توجد في اللحوم، الحليب، وصفار البيض. أما الثانية فتوجد في الزيوت التي تستخرج من النباتات، والمكسرات والحبوب. الدهون لها أهمية في الغذاء، فهي مصدر للطاقة وتساعد على إمتصاص الجسم لفيتامين (أ)، وتمنع الإمساك.

الغذاء النباتي Vegeterian diets

هناك الكثير ممن يلتزمون بالغذاء النباتي. ومن الممكن جدا أن تحصل الأم الحامل النباتية على حاجتها من الغذاء المتوازن مع الإلتزام بالغذاء النباتي وإن كان صعبا بعض الشيء. والحامل النباتية عليها أن تعرف جيدا ماذا تأكل وما يحتويه من بروتينات وما هي النواقص حتى تستطيع استعمالها. وإذا كنت نباتية، عليك بمناقشة الأمر مع طبيبك وقد ينصحك باضافة بعض المواد كالسمك وذلك لضمان نمو صحيح لجنينك.

أقراص الفيتامينات

يشعر معظم الأطباء بأن هذه الأقراص خير ضمان لحصول الحامل على كفايتها من الفيتامينات الضرورية. صحيح أن الغذاء المتوازن يوفر الكثير من الفيتامينات ولكن يصعب التأكد من الحصول على القدر الكافي من الفيتامينات. خاصة وأن الكثير من الفيتامينات تتلف أو تضعف خلال عملية إعداد الطعام ولذلك فإن أقراص الفيتامينات هي خير وسيلة لضمان الحصول على ما يلزم الحامل من فيتامينات، ولكن يجب التأكيد هنا بأن أقراص الفيتامينات لايمكن أن تعوض عن وجبة الغذاء.

الكميات الزائدة في الفيتامينات

يبالغ البعض في تناول الفيتامينات لإعتقادهم بأن هذا أفضل للصحة. ولكن هذا خطأ، خاصة في فترة الحمل. قد يكون جسمك قادرا على التكيف مع الكميات الزائدة من الفيتامينات، ولكن تذكري بأن جنينك الصغير الحجم سيتعرض لضرر كبير من جراء الجرعات الزائدة.

التغذية وزيادة الوزن

خلال فترة الحمل، جسمك يكون له حاجات متزايدة لمواجهة متطلباتك ومتطلبات نمو الجنين، ولذلك فمن الضروري تناول الغذاء المتوازن بغض النظر عن وزنك قبل الحمل. ففترة الحمل ليست فترة تخفيف الوزن، ولكنها بالتأكيد ليست الفترة التي تحشو فيها الحامل نفسها بالأكل.

الأم العادية تزيد ما يقارب ٢٤ رطل (أي حوالي عشرة كيلوجرامات) في وزنها خلال فترة الحمل وهي موزعة كما يلي:

الجنين	سبعة إلى سبعة ونصف رطل
المشيمه	رطل إلى رطل ونصف
السوائل	٢ رطل
أنسجة الثديين	١ رطل

الدم	٣ إلى ثلاثة ونصف رطل
سوائل أخرى	٢ إلى إثنين وثلاثة أرباع الرطل
الرحم	٢ إلى رطلين ونصف.
غيرها	٣ إلى ثلاثة وربع الرطل.

المواد التي يجب تجنب تناولها خلال فترة الحمل

مـــاذا	أين توجـد	لمــاذا
أصبـاغ الأطعمـة خـاصـة اللون الـبرتقـالي الأحمـر، الأصفر، الأزرق	هـذه الأصباغ الكيـماوية تحتـويها أصنـاف عديـدة من الأطعمة الجاهزة كالحلويات والسكاكر والنقانق	بعضهـا لم يتم إختبار آثـاره على الجسم بـدقـة والبعض منهـا تم اختبار آثـاره عـلى الحيـوانـات فظهرت عليها آثار التوتر
النكهات غير الطبيعية	تستخـدم فيهـا الكيـماويـات وملصقات العلب تشير إليها بكلمــة نكهـة صنـاعيـة أو (Artificial Flavor)	تسبب التــوتــر لأعصــاب الجسم ولابــد أن لهــا ذات الأثر على الجنين
مـادة بالتيـلاتد هـايدرو أوكستولين Butylated- Hydroxy-toleene (BHT) & Hyd-roxyaniosole (BHA)	وهي تسـتخـدم كـمادة حافظة للأطعمة كرقائق البـطاطـا، الـزيـوت، العلكة	عنـدما تخـزن هـذه المادة في الجسم قـد تسبب حساسيـة واحتمال الإصابة بالسرطـان (ومـادة BHT محـظور استخدامها في بـريطانيـا من الأطعمة المعدة للأطفال)
MSG (Monosodium Glautamate)	وهي تـوجد كـذلـك في الـزيـوت، وهـي مـن النكهات المستخدمـة في الأكل الجاهز كالسمك، الشـوربـة، الـدجـاج، والأكل الصيني	مادة MSG معروف عنها بأنها تسبب ضررا الخـلايـا مـخ الجنـين وتبـين ذلـك في التجـارب المخـبريـة عـلى الفئـران وثبـت أنها تسـبب الصداع، تـوتـر أعصـاب الرقبة، الوجه واليدين

مـــاذا	أين توجـد	لمـــاذا
الكافيين	وهي مادة موجودة في القهوة والشاي الكولا التي تدخل في تصنيع المشروبات الغازية	الاستخدام المفرط منها يسبب صعوبة في النوم وينتج عنه تشوهات خلقية للجنين
مادة Quinine	وهي نكهة توضع في ماء التونيك والليمون المر	تسبب تشوهات خلقية وقد ثبت ذلك فعلا مخبريا
المنتوجات البديلة للسكر الطبيعي كالسكرين والأسبراتام	وهي مواد تحلية صناعية	تسبب السرطان، وتلف في مخ الجنين
نترات الصوديوم وصوديوم النترات.	وهي توجد في الأطعمة المحفوظة	قد تسبب السرطان
حامض الفسفوريك والفوسفات	وهي موجودة في الأطعمة المحفوظة	بالرغم من أنها ليست سامة ولكنها تسبب خللا كبيرا في جسم الأم والجنين
مادة Propyl Gallate	وهي تستخدم في منتجات اللحوم الجاهزة كالمرتديلا، النقانق	نتيجة الإختبار دلت على الضرر الكبير الذي يلحق بالجنين منها
مادة Sulfun Dioxide Sodium Bisulfate	وهي توجد في الفواكه المحفوظة عصير العنب المعلب، البطاطا المجففة والفواكه المجففة.	هذه مادة سليمة صحيا ولكنها تقضي على فيتامين ب

القسم الرابع

لمعلوماتك

القسم التالي من هذا الكتاب يحتوي على عدد من الأسئلة التي تدور في ذهنك. هذا القسم يوفر لك الخطوط الرئيسية لنشاطك خلال فترة الحمل. كما أنك ستجدين في هذا القسم بعض التفسيرات الطبية المختصرة. وإذا كانت لديك أية استفسارات ناقشيها مع طبيبك.

حب الشباب والأدوية والتي تعالجه Acne and Accutane

في الحـالات الشـديـدة من حب الشبـاب قـد يصف لـك طبيبـك مـادة Accutane وهـي مستحضر طبي استخدم لأول مرة عام ١٩٨٢ وهو فعال جدا في معـالجـة مشكلة حب الشبـاب ويخفف من حـدة إنتشـاره ولكن ثبت أنـه أي Accutane يتسبب في إحداث تشوهات خلقية شديدة في الجنين إذا استخدمته الأم الحـامل. هنـاك شواهـد تثبت أن استخـدام مستحضر Accutane أدى إلى ولادة أطفال يعانون من تشوهـات في المخ، الأذن، الـوجه، إضـافة إلى بعض درجـات التخلف العقلي.

قبل البدء بـأخذ Accutane يجب إجـراء فحص الحمل للتـأكد ممـا إذا كنت حـاملا. وإذا كنت تنـوين الحمـل في الفـترة القـريبـة فـلا تستخـدمي مستحضر Accutane حتى وإن تم وصفه لك في السابق من طبيب الأمراض الجلدية.

المخدرات

بـالطبـع، مشكلة المخدرات والإدمـان عليهـا، مشكلة تعـاني منهـا معـظم المجتمعات، إلا أنها مازالت في أطـوارها الأولى في مجتمعـاتنا. ولكن هـذا لا يمنع من التأكيد في هذا المجال على خطورة تعـاطيها خـلال فترة الحمـل فالمـواد المخدرة كالكوكايين والهيروين والـ LSD إضافة إلى مادة الفـاليوم Valium لا يجب تعـاطيها خلال فترة الحمل لما ينتج عنه من تشـوهات خلقيـة للجنين إضـافة إلى تلف المخ وتشوهات في الجسم.

إذا كانت الأم مدمنة على تعـاطي المواد المخـدرة فإن الـطفل سيمـر بمرحلة صعبـة بعد الـولادة إضافـة إلى التشوهـات التي ستحدث لـه، لذا يجب عـلى الأم الحامل الإمتناع نهائيا عن مثل هذه المواد.

مرض نقص المناعة المكتسبة AIDS

هذا المرض وما يدور حوله من تفسيرات مازال يكتنفه الكثير من الغمـوض وبـالرغم من أن إنتشـاره مازال بـطيئا والحمـد لله في مجتمعاتنـا، فهذا لا يمنـع من

التعرف على كيفية التعامل مع المرض خلال فترة الحمل، هو مرض يحطم المقاومة والمناعة المكتسبة. وهو منتشر بين الشاذين جنسيا، ومتعاطي المخدرات عن طريق الحقن، ولكن خطورة مرض الأيدز هي إمكانية إنتقاله عن طريق العلاقة الجنسية إذا كان أحد الأبوين مصابا بمرض الأيدز فإن خطورة إصابة وليدهما بهذا المرض تزداد كما تزداد خطورة الإصابة في حالة الطفل الثاني.

المشروبات الكحولية

إذا كنت ممن يتعاطون هذا النوع من المشروبات، فاعلمي بأنها تسبب الخطر الجم على جنينك، كل مرة تتناولين فيها المشروب فإن جنينك يتناولها كذلك. ويحتاج ساعة كاملة للتخلص من التأثير المباشر لأونصة واحدة من المشروب.

بينما هناك بعض الدراسات التي تشير إلى أن أثر المشروبات الروحية على الجنين مؤقت، فإن هناك معلومات مؤكدة بغير ذلك. المشروب يقلل من فائدة المواد الغذائية الجيدة، وبالطبع هذا يضر الجنين والأم. معظم النصائح الموجهة للأم الحامل تنادي بالإمتناع عن تعاطي المشروبات. الأطفال المولودون لأمهات يكثرن من تناول المشروبات الكحولية يتعرضون لتشنجات تعرف باسم Fetal Alchol Syndrome (FAS). وهو مرض يرتبط بالإضطرابات العقلية. مثل هؤلاء الأطفال يكونون صغيري الحجم مع بعض المشاكل الصحية كمشكلة الكلي، والقلب، تشوهات الوجه. وبعضهم يعانون من التخلف العقلي.

ليست هناك معلومات مؤكدة حول كمية المشروبات التي تؤذي الجنين، ولكن المؤكد بأنها ضارة بالجنين وبدرجات مختلفة.

فحص بروتين الجنين

وهو اختبار يحدد مدى تشوهات الجنين الخلقية. وهو يجري في العادة عن طريق فحص الدم بين الأسبوع الخامس عشر والعشرين من الحمل. إذا أثبت فحص الدم ارتفاع معدل AFD فيقترح إعادة فحص الدم. وإذا تطلب الأمر، يجري الفحص بجهاز السونار Ultrasound للتأكد من التشوهات. وقد يجري

فحص سائل الجنين Amniocentesis وخاصة في النساء المتقدمات في العمـر أو ممن تاريخهن الصحي يعطي دلالات على احتمال تعرض الجنين لمشاكل التشوهات.

وهو فحص يجري عن طريق استخلاص عينة من سائل الجنين ويفحص مخبريا (والنتيجة في العادة تستغرق من ٣ ـ ٤ أسابيع) للتأكد مما إذا كانت هناك مشاكل وراثية يعاني منها الجنين. كما أنه عن طريق هذا الفحص يمكن معرفة جنس الجنين. الأمهات الحوامل ممن هن فوق سن الـ ٣٥ ينصحن بإجراء هذا الفحص حيث أن مخاطر إصابة الجنين بالأمراض عالية، هذا الفحص يجري عادة في الفترة ما بين الأسبوع الثالث عشر والسادس عشر من الحمل. (وتجيز بعض القوانين للأم الحامل إمكانية التخلص من الحمل «الإجهاض» إذا ثبت إصابة الجنين بعاهات خلقية). ويستخدم هذا الفحص كذلك في مرحلة متأخرة من الحمل للتعرف على التطور الصحي للجنين. كتطور رئتيه. وهذا هام جدا لأن مثل هذه المعلومات قد تؤدي إلى أن يأخذ الطبيب القرار بضرورة إجراء عملية التوليد قبل موعدها لإنقاذ الجنين.

اختبار Amniocentesis Amiotomy لا يتضمن أية خطورة على الجنين Amiotomy

وهي عملية تمزيق كيس الماء عن طريق الطبيب المولد، وهي لا تسبب أية آلام للأم. وهي عملية تجري لأحداث المخاض وحتى يمكن ادخال الأجهزة الإلكترونية الخاصة بمراقبة الجنين عند الولادة.

ولكن بعض الأطباء يرون بأنه ليس من الضروري تمزيق كيس الماء لأنه يمكن احداث الولادة دون ذلك.

المواد البديلة للسكر الطبيعي

المواد السكرية البديلة للسكر الطبيعي بأنواعها بالرغم من سلامة استخدامها إلا أن الأطباء يحذرون من أنها تسبب بعض المشاكل العقلية للجنين إذا استخدمت هذه المواد من قبل الأم الحامل. لذلك يجب تجنب تناول هذه المواد خلال فترة الحمل لأن ما هو سليم بالنسبة لك ليس معروفا بعد مدى خطورته على الجنين.

الاجراءات الأمنية في السيارة

الحمـل ليس سببا لإمتنـاعك عن قيـادة السيارة، مـا دمت تتمتعين بصحـة جيدة، ويمكنك الجلوس بـراحة خلف مقـود السيارة. ولكن تـذكري سـواء كنت أنت السائق أو الراكـب، فعليك الإلتزام بإجراءات السلامة، ووضع حزام الأمان بشرط ألا يضغط على البطن. وعليك في حالات القيـادة لمدة طـويلة التوقف كـل ساعة للراحـة والمشي قليلا لتنشيط الـدورة الدمـوية. ويجب عليـك تجهيز كـرسي السيارة للطفل عند شرائك لاحتياجاته ولوازمـه قبل الـولادة، فمن الخطورة حمـل الطفل في السيارة خارج الكرسي المخصص له.

الاستحمام

خـلال فترة الحمـل يمكنك أخـذ الحمام السريـع أو الاسترخـاء في الحوض، ولكن تـأكدي بـأن درجة حـرارة الماء لا يجب أن تـزيد على ١٠٠ درجـة فهـرنهيت (٣٧,٨ م). فإن الماء الحار يؤذي جنينك. خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. كما يجب عليك تجنب حمام السونا (البخار) والحمامات الساخنة في الأنديـة الرياضية.

إذا شعرت بتمزق كيس الماء، عليك ألا تغـطسي بجسمك في الحـوض لأن هناك خطورة حدوث الإلتهابات.

> **هام جدا**
>
> درجـة حرارة مـاء الاستحمام خـلال فترة الحمـل يجب ألا تـزيـد عن ١٠٠ فهرنهيت (٣٧,٨م) فإن الماء الساخن جدا يسبب ضررا للجنين.

الولادة المقعدية Breech Presentation

أكـثر من ٩٥٪ من حالات الـولادة يخرج فيهـا الوليـد الـرأس أولا. ولكن هنـاك حالات أخـرى يخرج فيهـا الجنين أمـا من مؤخرتـه أو من أجزاء أخـرى من جسمـه غير الـرأس. وهذا مـا يسمى بـ Breech Presentation في بعض الأحيـان

الجنين وهو في وضع معكوس يغير وضعه للوضع الطبيعي قبل المخاض مباشرة، وفي أحيان أخرى يستطيع الطبيب المولد أن يعدل من وضع الوليد خلال عملية الولادة إلى الوضع الطبيعي. ولكن في بعض الحالات تتم الولادة والطفل في وضع معكوس. والكثير من هذه الحالات يستلزم إجراء العملية القصيرية. بالطبع طبيبك سيناقش هذا الأمر معك ليقرر الإجراء الواجب اتباعه.

الولادة بالعملية القيصرية

يجب أن تفهمي بأن الولادة القيصرية دائما محتملة الوقوع، وإن كانت مستبعدة لبعض الأمهات. في بعض الحالات مثلا، فتحة الحوض تكون صغيرة والطفل كبير الحجم أو في حالات وضع الطفل المعكوس، هنا الحاجة للعملية القيصرية يمكن التنبؤ بها مسبقا وتستطيعين الاستعداد لها، ولكن هناك حالات مثل، صعوبة خروج الطفل بالطريقة الطبيعية، هنا القرار بإجراء العملية القيصرية يؤخذ في ذات الوقت وخلال المخاض.

الولادة بالعملية القيصرية تعني أن الطبيب يجري جراحة على البطن والرحم ويخرج الطفل. وهذه العملية تحتاج الموافقة المسبقة منك على إجرائها قبل البدء فيها. ثم يعد جسمك للعملية وتؤخذ عينة صغيرة من دمك للتحليل، وتحلق البطن.

عادة الولادة بالعمليات القيصرية تتم بنجاح للأم والطفل وإن كانت الأم تحتاج لفترة نقاهة أطول من الأم التي تلد ولادة طبيعية، وهذا أمر طبيعي ومفهوم. بعض المستشفيات تسمح لأحد أفراد عائلتك بالبقاء معك في المستشفى، لمساعدتك. أما بالنسبة لإرضاع الطفل من الثدي، فهذا ممكن إذا رغبت في ذلك. وإن كنت في اليوم الأول ستحتاجين المساعدة لإتمام ارضاعه.

كما أنه يجب التأكيد بأن ولادة الطفل الأول بالعملية القيصرية لا يعني بأن الولادة التالية ستتم بذات الطريقة، فهذا يعتمد على سبب إجراء العملية. وهذا يمكن معرفته من طبيبك.

شرب المنبهات (الكافيين)

في دراسـات حديثـة ، أثبتت النتائـج أن هناك صلة وثيقـة بـين الإكثـار من الكافيين وهو الموجود في المنبهات كالشاي والقهـوة والمشروبات الغـازية (الكـولا) والتشوهات الخلقية للجنين. ولكن الشرب المعتدل لهذه المنبهات لايضر.

مادة الكافيين لها خاصية اختراق جدار المشيمـة لتصل إلى طفلك. إذا كنت تشعرين بحاجتك لكوب من الشـاي أو القهوة في الصبـاح، فهذا مقبـول. ولكن المشكلة في الإكثار منها خاصة وأنها تصرف الشـخص عن شرب السوائل الأخـرى الهامة كالعصير والماء.

اختبار عينة من المشيمة Chorionic Villi Sampling

وهـذا الإختبار يعني أخـذ جزء من غشـاء المشيمة لتحـديد صحـة الجنين. وبعض المراكز الصحية تستبدل هذا الاختبار بـاختبار amniocentesis الـذي سبق الإشـارة إليه. يجـري هذا الاختبـار فيـها بـين الأسبـوع العـاشر والثـاني عشر من الحمل. والنتيجة تظهر بعد أسبوعين، وهذا هام فيها إذا كانت الحالة تستلزم إتخاذ قـرار الاجهاض ولكن من عيـوب هذا الاختبـار أنه قـد لا يوفـر المعلومات المـراد الحصول عليها، وارتفاع احتمال حدوث الإجهاض بعد الاختبار مباشرة.

علاج الأسنان

قد يطرأ تغيرا على صحة أسنانك خلال فترة الحمل، ولذلك من الضروري أن تزوري طبيب الأسنان في فترة الحمل المبكرة لعلاج أي آلام تعـاني منها. ولكن عليك بإخباره بأنك حامـل ويجب تجنب إجراء أي فحص بـالأشعة خـلال الأشهر الأربعة الأولى، وإذا كان ضروريا جدا أخذ الأشعة، فلتكن في مرحلة متأخرة من الحمـل مع استخـدام الغـطاء الـواقي. ولكن من الأفضـل الانـتظار وحتى ولادة طفلك.

مرض السكري

وهو مرض يعني وجـود خلل بين نسبـة السكر في الجسم ونسبـة الأنسولـين التي يفرزها الجسم. هذا الخلل قد يتضاعف خلال فترة الحمل، وينتج عنه نتـائج

ضارة للأم والجنين. قبل اكتشاف العلاج كانت فرصة نجاح حمل الأم التي تعاني من مرض السكر فرصة ضئيلة، أما الآن، فالوضع تغير تماما فاتباع الأم المصابة لإرشادات طبيبها يمكنها من المحافظة على صحتها وصحة جنينها.

فإذا كنت مصابة بمرض السكري، فإنه من المهم جدا اتباع الإرشادات في غذائك وتعليمات تناول الدواء ومراجعة طبيبك بانتظام، مواعيدك في المراجعة تكون متقاربة، وذلك لملاحظة تطور الحمل المصاحب لمرض خلل السكر، الأم الحامل المصابة بالسكر تكون معرضة لوفاة الجنين قبل أسبوعين من موعد الولادة أو أن تلد طفلا كبير الحجم بشكل غير طبيعي ولهذه الأسباب وللمحافظة على الأم والجنين، ينصح الطبيب عادة بالولادة القيصرية قبل الموعد المحدد للولادة الطبيعية.

هناك عدد قليل من النساء اللاتي يصبن بمرض السكر خلال الحمل حتى وإن كن لم يشكين منه في السابق، إذا أصبت بدلك فيجب متابعة حالتك وتحكمي في زيادة وزنك. وهذا النوع من الإصابة يختفي عادة بعد الولادة بفترة قصيرة.

التنظيف الداخلي

بالطبع، النظافة هامة ولكن يجب الاحتراس من عدم استخدام أجهزة التنظيف للأجزاء الداخلية خلال فترة الحمل لأنها قد تسبب بعض المضاعفات (ومنها الموت) كما أن استخدامها في فترة متأخرة من الحمل قد يحدث تمزق كيس الماء.

الحمل خارج الرحم

في حالات الحمل العادية، البويضة الملقحة تنتقل من قناة فالوب إلى الرحم حيث تلتصق بجدارة وتتطور. ولكن في حالات قليلة يحدث خلل ما فتنمو البويضة الملقحة في قناة فالوب نفسها. أو في حالات نادرة جدا تنتقل هذه البويضة إلى البطن أو الحوض خارج الرحم.

الفشل في تحديد هذا النوع من الحمل يسبب أضرارا غاية في الخطورة للأم.

من علامات الحمل خارج الرحم هي :

١ ــ آلام حادة ومستمرة.
٢ ــ نزيف.
٣ ــ ضعف ودوخان وصداع.
٤ ــ آلام في الرقبة والكتفين بسبب تجمع الدم في منطقة الحوض.

إذا كنت تعانين أيا من هذه الأعراض عليك بمراجعة طبيبك.

مراقبة الجنين بالأجهزة الالكترونية

وهي عملية مراقبة نبضات قلب الجنين ومراقبة حالته في الرحم خلال مرحلة المخاض. هناك نوعين من المراقبة: داخلية وخارجية. الداخلية وهي تتم عن طريق تثبيت أسلاك على جمجمة الجنين لتسجيل نبضات القلب، وذلك من خلال الادخال عن طريق المهبل والرحم. وهذا النوع من الفحص لا يمكن إجراؤه إلا بعد تمزق كيس الماء. أما الخارجي، فهو أقل دقة وهو يثبت على بطن الأم لتسجيل تقلصات الرحم ونبضات قلب الطفل.

المراقبة تكون بواسطة شخص مدرب هامة جدا ولن تحدث ضررا بالطفل.

العمل الوظيفي

يمكنك مزاولة أعمالك الوظيفية خلال فترة الحمل. ولكن إذا تشككت من أن طبيعة وظيفتك قد تسبب ضررا لك أو لطفلك كالعمل في الإلكترونيات أو الكيماويات فعليك استشارة طبيبك وكذلك الحال إذا كان ذا طبيعة مرهقة جسمياً، إذا كانت طبيعة عملك تستلزم منك الجلوس معظم الوقت، فعليك المشي لفترة قصيرة كل ساعة أو ساعتين، فهذا سيساعد على تنشيط الدورة الدموية.

الحقنة الشرجية

في مستشفيات كثيرة تتم الحقنة الشرجية خلال المخاض بشكل روتيني،

والغـرض من هذه الحقنـة هو لإخـلاء فتحة الشرج. بعض النسـاء يخلين بشكـل طبيعي فتحـة الشرج خلال مـراحل المخـاض الأولى، إذا كنت من هـذا النـوع، فلك ألا تحقني. ناقشي هذا مع المشرف أو المشرفة على الولادة.

توسعة فتحة المهبل

وهي جراحة في المنـطقة بـين المهبل وفتحـة الشرج لتسهيل خـروج الطفـل ولأجل حماية هذه المنطقة الحساسة من التمزق خلال الولادة، وتجري قبـل خروج رأس الطفل مباشرة وبعد الولادة وخروج المشيمة وتخاط هـذه المنطقـة باستخـدام المخدر الموضعي إلا إذا كنت تحت تأثير المخدر العام.

بعض الأطبـاء يجرون جـراحة التـوسعة بشكـل روتيني، آخـرون يقيّمـون الوضع والحاجة لها وقد تقللي حـاجتك للجـراحة بـإجراء تمـارين كيجل التي سبق شرحهـا في فصل سـابق من هذا الكتـاب لأن هذه التـمارين إن أجريت بـاستمرار وبدقة فإنها تقوي المنطقة بين المهبل وفتحة الشرح وتقلل بذلك الحاجـة لجراحتهـا أو تمزقها. .

فحص الاستروجين Estriol

وهي فحص نسبـة الاستروجـين Estriol في بول أو دم الأم الحـامل. وهـذا الفحص يوفر معلومات هامة حول سلامة المشيمة. يجري هذا الفحص عادة للأم المصابة بمرض السكر أو التي تعاني من التوترات الشديدة، أو إذا رأى الطبيب بـأن الجنـين صغير جـدا، أو في حالات التـأخر الشـديد عن مـوعد الـولادة المحـدد. الانخفاض الشديـد في نسبة Estroil قـد تستدعي الإسراع في عمليـة الولادة قبـل الموعد المحدد لها.

يجري هذا الفحص بتجميع البول لمدة ٢٤ ساعة في علبة واحـدة وتحفظ في الثلاجة بين فترات التجميع. وقد يجري تحليل الدم كبديل لتحليل البول.

الرياضة

بدون أي شك، البرنامج المنتظم في ممارسة الرياضة يزيد من لياقة جسمك. ليس فقط خلال الحمل ولكن كذلك خلال الولادة، وبعدها إذا كان جسمك بلياقته فإنه ستشعرين بالثقة والراحة.

السباحة والمشي سيساعدان جسمك بأكمله، إضافة إلى التمرينات التي سبق شرحها في فصل سابق من هذا الكتاب.

المخاض المفتعل (الصناعي) Induced Labor

قد يبدأ المخاض عن طريق التمزيق المتعمد لكيس الماء. أو عن طريق الحقن بعقار طبي يسمى Synthetic hormone oxytocin الذي يعطي من خلال الوريد. هناك بعض الأسباب الطبية لإجراء المخاض المفتعل (الصناعي) منها مرض الأم بالسكر أو فشل المشيمة أو إرتفاع ضغط الدم في مثل هذه الحالات يعمد الطبيب إلى إجراء المخاض المفتعل لحماية الأم أو الطفل أو كليهما.

في غير الأسباب الطبية فإنه من الأفضل ترك الأمر للطبيعة لإحداث المخاض حتى وإن تأكدت من تأخر الولادة عن موعدها المحدد.

الولادة بطريقة لوبوير Leboyer Delivery

هذا الأسلوب في الولادة وضعه طبيب ولادة فرنسي هو فردريك لوبوير. وهو أسلوب يهدف للتقليل من العنف الذي يصاحب المولود عند الولادة، وذلك بتوفر جو من اللطف والمحبة خلال عملية الولادة. وهذا الأسلوب يتطلب غرفة هادئة وأضواء خافتة. ووضع المولود على بطن أمه مباشرة بعد ولادته. ولا يقطع حبل السرة إلا بعد أن يهدأ، ثم يغسل بماء دافيء لتخفيف وطأة الانتقال من الرحم إلى العالم الخارجي.

ممارسة الجنس

إذا كنت لا تعانين من مشاكل خلال فترة الحمل ، فإنه من الممكن

ممارسة الجنس، فهـذا لن يسبب أي ضرر لـك ولا للجنـين. ولكن يجب أن يتم بدون عنف.

تناول الأدوية خلال فترة الحمل

معـظم الأدوية يمكن أن تختـرق المشيمة وتصـل إلى الجنـين وقـد تحـدث لـه الضرر. مثـلا الإسـبرين، يمكن أن يسبب ضررا كبـيرا للجنـين. تنـاولي فقط مـا يصفه لك طبيبك.

الاجهاض وفقد الحمل

معـظم حالات الإجهـاض التي تتم في الثلث الأول من الحمل هي أسلوب الـطبيعـة للتخلص من الحمـل ذو المشـاكـل. لكن هنـاك الحـالات المتـأخـرة من الإجهاض التي قد يسببها سوء التغذية، تلوث الجو، التدخين، أمراض الحوض، وقد تحدث كذلك بسبب عيب خلقي في الرحم أو المهبل.

أكثر من نصف الأمهات الحوامل مهـددات بالإجهـاض. وفي الحالات التي يتم فيها الإجهاض في الأشهـر الثلاثـة الأولى، عادة ليس هنـاك شيء يمكن عمله لتغيير النتيجة، أي أن الاجهاض حادث لا محالة.

إذا حـدث الاجهاض في المنـزل، فلتحاول الأم ـ رغـم صعـوبة ذلـك ـ من الاحتفاظ ببعض البقايا لأن تحليلها يمكن أن يلقي الضـوء على سبب الاجهـاض. إذا لم ينظف الرحم بعد الإجهاض فتجري عملية تنظيف.

الاجهاض قد يكون مؤلما وصعبا للغاية لكلا الوالدين ولذلك فإن فترة حزن متوقعة من كلا الطرفين.

بينما معظم حالات الحمل تتم بنجاح للأم والطفل، البعض منها يفقد، ولا يجب أن تصرفي طاقتك وتفكيرك لإحتمال فقد الحمل بل التهيؤ للتصرف مع موقف مثل هذا، بقوة وصبر وعدم الإنهيار، وأن يشـد كلا منهـما أزر الآخر لأنها بـالفعل أزمة وحزن يمر على الأسرة ولكن بالمحبة والفهم يستطيعان اجتيازه.

عامل ريزس السلبي : Rh Negative Mothers

تحليل الدم الذي يتم في فترة مبكرة من الحمل يحدد ما إذا كـانت الأم تحمل فصيلة +RH فهذا أمر لا يترتب عليه أية إجراءات أخرى.

أمـا إذا كـانت ذات فصيلة -RH والأب ذو فصيلة +RH فـالجنـين ممكن أن يـرث فصيلته أي +RH فهـذا يجعل دمـك غير مـلائم للجنين. ونتيجـة ذلـك إن جسمك قد ينتج بعض المضادات الحيوية لـزيادة مناعته من هـذا الجسم الغريب (الجنين) وهذه المضـادات قد تكـون من القوة بحيث أنها تهـاجم الخلايـا الخاصـة بالجنين في حالات الحمل القادمة.

من حسن الحظ أن هناك حل لمشكلة -RH لـلأم و +RH للجنين. فخـلال ٧٢ يوما من الـولادة أو الإجهاض لـطفل يحمـل فصيلة +RH فالأم يجب أن تحقن بمصل RH يسمى طبيا Rhogam فهـو يحمي أجنة المستقبـل من المضادات الحيـوية التي يفـرزهـا جسم الأم ذات الـ -RH. عـدد قليـل من النسـاء تنتـج أجسـامهن المضـاد الحيوي خـلال فترة الحمـل، وكذلـك بعد الـولادة. ولـذلـك فـإن حقنـة Rhogam خـلال الأسبوع ٢٨ من الحمـل يمكن أن تمنع هـذه المشكلة. وحيث أنه من الصعب التكهن بالحالات التي تحتاج هذا العلاج مسبقا فإن الكثير من الأطباء ينصحون الأمهات الحوامل ذوات -RH بـأن يحقن بمصل Rhogam خـلال الحمل كإجراء وقـائي. هذا الإجـراء خال من الخـطورة سواء لـلأم أو الجنين. وكـذلك مصل آخر من Rhogam بعد الولادة هو أمر ضروري إذا كـانت فصيلة دم الوليـد هي +RH.

ولكن إذا كنت +RH فليس هناك سبب للقلق كذلـك. المشكلة فقط تكون إذا كنت -RH والطفل +RH.

الحصبة الألمانية Rubella

بعض الأمهات يتعرضن للإصابة بالحصبـة الألمانيـة خلال الأشهـر الثلاثـة الأولى من الحمل، وذلك له تأثير يصل أحيـانا إلى ٥٠٪ عـلى أن يعاني الـطفل من مشاكل التلف في المخ، العمى، الصمم، مشاكل في القلب. لذلك عند زيـارتك

الأولى للطبيب فإن عينة من دمك يتم فحصها لمعرفة مناعتك للحصبة الألمانية إذا لم تصابي بالحصبة الألمانية من قبل أو أنك غير محصنة ضدها تأكدي بأن تبتعدي عن أي شخص يعاني من المرض.

ومن حسن الحظ أن معظم الأطفال في سن المدرسة يجري تحصينهم من هذا المرض. نتيجة لذلك، فإن الإصابة به أصبحت نادرة. وبالرغم من ذلك فإن الحرص واجب إذا اعتقدت بأنك تعرضت للإختلاط بمن لديهم هذا المرض، أو أي مرض معد آخر، راجعي طبيبك فورا.

حمامات السونا والحمامات الساخنة

إذا كنت ممن يستخدمون السونا أو الحمامات الساخنة، فتجنبيها خلال فترة الحمل. فإن البرودة الشديدة والسخونة الشديدة يمكن أن تسبب مضاعفات وأضرار لجنينك حتى وإن كنت تستخدمين الحمامات الساخنة باستمرار فعليك أن تحرصي على ألا تكون درجة حرارة الماء أكثر من ١٠٠ فهرنهيت خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى، لأن الجلوس في ماء ساخن يسبب ضررا فادحا للجنين.

التدخين

العديد من الدراسات الحديثة تؤكد على أن التدخين يمكن أن يكون ضارا جدا للجنين حيث أن الدخان يوصل النيكوتين والغازات الضارة لجنينك، وهذا يقلل ما يصل إليه من أوكسجين وهذا بالطبع يقلل قدرة المشيمة على العمل بكفاءة كما أن جسم الشخص المدخن أقل قدرة على الاستفادة من فيتامين ب١٢ وفيتامين سي وهذا يؤثر على الجنين. جنين الأم المدخنة يكون في العادة صغيرا وأقل نموا عند الولادة ومعرضا للولادة ميتا من الأم غير المدخنة. كما أن مولود الأم المدخنة يكون معرضا لأمراض التنفس في مراحل طفولتهم الأولى ـ التدخين ضار لك ولطفلك. إذا لم تتمكني من التوقف عن التدخين، فإن صحة جنينك ستكون الدافع القوي للإقلاع عن التدخين.

تسمم الحمل Toxemia of Pregnancy

وهو مرض يمكن أن يكون في غاية الخطورة على الأم الحامل وجنينها. من أعراض هذا المرض الإنتفاخ والزيادة السريعة في الوزن وارتفاع ضغط الدم، بروتين في البول، أي مرض مما سبق قد يكون مؤشرا على إمكانية وجود مشكلة خطيرة. بالرغم من الأبحاث على هذا الموضوع فإن الأطباء غير متفقين على السبب الرئيسي لهذا المرض، ولكنهم متفقون على أن الوقاية خير من العلاج.

يمكن السيطرة على هذا المرض في مراحله الأولى، ولكن الفشل في علاجه يجعل أعراضه تستفحل، مما يكون له أكبر الخطر على الأم وعلى الجنين. في حالات تسمم الحمل فإن وصول الدم إلى المشيمة يكون أقل مما يضر الجنين.

الطفل الذي يولد لأم تعاني من المرض يكون صغيرا والاحتمال عال بولادة الطفل ميتا.

من أسباب هذا المرضى، هو نقص البروتين في غذاء الحامل، ارتفاع الأملاح، ولذلك يجب التحكم في الغذاء وخاصة توفر فيتامين ب فيه.

يمكن للأم التي تعاني من تسمم الحمل أن تخفف أعراضها عن طريق الراحة - رفع القدمين إلى أعلى.

هام :

للوقاية من تسمم الحمل.

فإن غذاءك اليومي يجب أن يحتوي على:

١ ــ الكثير من البروتين.

٢ ــ كمية كافية من فيتامين (ب).

٣ ــ عدم استخدام الملح بكثرة.

٤ ــ إذا نصحك طبيبك بالراحة عليك العمل بذلك حتى وإن كنت متأكدة من أنك بصحة جيدة.

السفر

لا مانع من السفر خلال الحمل، فإن الحمل لا يعني البقاء في المنزل. ولكن عليك تجنب الجلوس مدة طويلة. حاولي المشي بين فترة وأخرى. فإذا كان

السفر بالسيارة، فعليك التوقف كل ساعة أو ما يقارب ذلك والمشي لتنشيط الدورة الدموية. أما إذا كنت مسافرة بالطائرة، فإن عليك الإلتزام بعدم الإفراط في الأكل، ومحاولة الجلوس في مقعد مريح خاصة تلك المقاعد التي تعطي الجالس مجالا أوسع للحركة. كما أن بعض خطوط الطيران تسمح للحامل بعدم المرور في جهاز الفحص الإلكتروني، فاستفسري عن ذلك. كما يجب عدم شد الحزام بشكل يضغط على البطن وخلال الجلوس ارفعي قدميك، الساقين والقدمين معرضتان للإنتفاخ والتورم عند السفر بالطائرة، لذلك لا تنزعي حذائك لأنه سيصعب عليك ارتداءه مرة أخرى وتذكري أن يكون الحذاء من النوع المريح.

إذا كنت في أشهر الحمل المتأخرة عليك بالإستفسار من شركة الطيران عما إذا كانت لديها إجراءات للحوامل. فالشركات تختلف في قوانينها، بعضها يسمح للمرأة الحامل بالسفر خلال الأسبوع الأخير المحدد للولادة وبعضها الآخر يمنع الحامل من السفر في الشهر أو الشهرين الأخيرين. إذا كان موعد ولادتك قريبا فعليك بتجنب السفر الطويل لأن المخاض قد يبدأ في أية لحظة.

التوأم

تحدث حالة توأم واحدة في كل ٩٠ حالة ولادة. والتوأم المتشابهان يتكونان من بويضة ملقحة واحدة، تنقسم في فترة مبكرة من الحمل وتتطور بشكل طفلين. ولكن التوأم غير المتشابهين فيتكونان من بويضتين. التوأم الشبيهان لهما نفس توزيع الكروموسومات فإنهما يكونان من نفس الجنس، نفس فصيلة الدم، ذات المظهر الخارجي، ونفس الخصائص الموروثة.

أما التوأم غير المتشابهين فتكون لهما خصائص مختلفة كأي أخوين.

إذا لاحظ طبيبك الكبر السريع بحجم الرحم فإنه سيؤول ذلك إلى الحمل بتوأم وحتى يقطع الشك باليقين سيجري فحص (سونار) وإذا كانت النتيجة بحملك لأكثر من طفل ستلاحظين بعض التغيرات وعليك مراعاة حالتك الصحية بشكل دقيق. الحامل بالتوأم تحتاج لفترات راحة أكثر وخاصة في الأشهر الثلاثة الأخيرة. كما أن حالات الولادة المبكرة أمر عادي في حالة التوأم.

السونار Ultra Sound

وهو أسلوب للتشخيص الذي يستخدم الموجات فوق الصوتية. وهو يوفر صورة للرحم وما بداخله بوضوح تظهر على شاشة تلفزيون ويعطي صورة فوتوغرافية فورية للرحم وما به. وهذا الفحص يستخدم لعدد من الأغراض كتحديد عمر وحجم الجنين. وقد يوصف في منتصف الحمل لتحديد موعد الولادة بدقة أكبر. كما أنه يحدد وضع المشيمة ومكانها ويمكن معرفة أي أمور غير عادية بالجنين عن طريق السونار وتحديد عدد الأجنة، وتحديد جنس الجنين.

إذا قرر الطبيب إجراء فحص amniocentesis فعن طريق السونار يتم تحديد مكان الجنين والمشيمة، وبذلك يستطيع الطبيب المختص ادخال الإبرة وسحب عينة من ماء الجنين دون الإضرار به أو بالمشيمة.

السونار أسلوب فحص مفيد. ويجب اتباعه متى كانت هناك حاجة لمعرفة بعض الأمور. ولا يسبب أي ضرر للأم ولا للجنين ولكن حتى الآن لم تتم معرفة أثر تكرار استخدامه على الجنين. وعليه يجب القول بأن الاستخدام المتكرر للسونار يجب تجنبه. وإذا اقترح طبيبك إجراء فحص السونار فعليك مناقشته في الأمر.

الولادة الطبيعية بعد ولادة بالعملية القيصرية:

حتى عهد قريب، كان على الأم التي تلد ولادة قيصرية أن تتوقع أن جميع ولاداتها المستقبلية ستكون بنفس الطريقة. ولكن الآن وبفضل التطور في فهم طبيعة جسم الأم الحامل فهناك حالات متزايدة من الأمهات ذوات التجربة للولادة القيصرية يلدن ولادات طبيعية. وأعداد متزايدة من الأطباء مستعدون لإعطائهن هذه الفرصة.

إذا كانت ولادتك القيصرية السابقة ذات خياطة عمودية فإن الولادة الطبيعية السليمة ستكون محتملة. وآمنة.

حاولي أن تجدي طبيبا على استعداد لأن يحاول معك الولادة الطبيعية. ومستعدا لأن يوجهك لتحقيق أفضل النتائج بالولادة الطبيعية.

ولكن حتى وإن كانت لديك الثقة بنفسك والطبيب المستعد لبذل الجهد معك فقد تنتهي بعملية قيصرية لإتمام الولادة السليمة وقد يعود ذلك لسبب مختلف تماما عن حالة ولادتك الأولى. وتأكدي بأنك لم تفشلي، ولكن قرارا طبيا كان لابد من أخذه لحمايته وحماية طفلك.

الأمراض التناسلية

الأمراض التناسلية المعدية هي من الأمراض الشديدة الخطورة في عالمنا اليوم. ومعظم هذه الأمراض تمثل خطورة شديدة على الجنين تصل إلى حد الموت. ومن الضروري للأم الحامل التي تشك بإصابتها بأي من هذه الأمراض أن تراجع طبيبها الذي سيصف لها العلاج المناسب.

تحليل الدم الروتيني في الزيارة الأولى يتم به فحص السفلس، المرض الذي يسبب العديد من التشوهات للجنين وبعض أنواع هذا المرض لا تظهر أعراضه إلا بعد سنوات من الإصابة. وإذا ثبت بالتحليل الإصابة به فإن تحاليل أخرى أكثر دقة تعقبه زيادة في التأكيد.

إذا كانت الأم مصابة بمرض السيلان فإن هناك خطورة إصابة الطفل بهذا المرض أثناء الولادة ومروره بعنق الرحم مما قد يسبب العمى للطفل الوليد. ولهذا معظم المستشفيات تلتزم بوضع قطرات العيون المضادة مثل anti biolic ointment or silver nitrate drops في عيني الطفل مباشرة بعد الولادة لمنع أي التهاب. أما مرض الهربس، فإن الإصابة به قد تسبب الإجهاض، أو الولادة المبكرة أو الوليد صغير الحجم. العناية الفائقة بالأم المصابة تقلل من المخاطر التي قد يتعرض لها الطفل لأن الطفل عند مروره بعنق الرحم المصاب بالهربس قد يتعرض للوفاة أو أن يكون طفلا معاقا. ولتجنيب الطفل هذا الوضع فإن الولادة القيصرية توصف للأم المصابة. إذا تشككت بأنك مصابه بأي من الأمراض التناسلية تأكدي من مراجعة طبيبك ولا تجعلي الخجل يمنعك من الحصول على المساعدة الطبية الماسة لصحتك ولطفلك.

الوزن

خلال الحمل فإن زيادة الوزن بما يعادل ١٠ ـ ١٥ كجم (٢٤ ـ ٣٠ رطل) يعتبر طبيعيا إلا إذا رأى طبيبك غير ذلك. معظم هذا الوزن تفقدينه بين الأسبوع الثاني والسادس بعد الولادة. ولا تحاولي أن تتبعي أسلوب تخفيف الوزن (الرجيم) خلال فترة الحمل، ولكن يجب عليك أن تراقبي وزنك بحيث لا تفرطي في الزيادة. توزيع زيادة الوزن هي، (٣ رطل) في الأشهر الثلاثة الأولى، (١٠ رطل) في الأشهر الثانية، و (١١ رطل) في الأشهر الأخيرة.

الأشعة

خلال الحمل يجب عليك تجنب الأشعة وأي فحص يستلزم الأشعة يجب تأجيله حتى بعد الولادة. ولكن في الحالات الطارئة التي تستلزم الأشعة يجب أن تعلمي الطبيب أو الفني المشرف على أخذ الأشعة بأنك حامل حتى يمكنهم أخذ الاحتياطات اللازمة لحماية جنينك.

القسم الخامس

المخاض والولادة

المخاض قبل الموعد المحدد للولادة :

١ ـ ماذا لو بدأ المخاض قبل الموعد المحدد؟

يجب عليك الاتصال بطبيبك في الحال إذا شعرت بأي أعراض المخاض أو أي طاريء وغير عادي فلا تترددي في الإتصال لأنك إذا كنت بالفعل في حالة مخاض مبكر فإنك بحاجة للرعاية الطبية بدون أي تأخير. وإذا كنت مخطئة في تقديرك فهذا لن يكلفك شيئا.

٢ ـ ما هي علامات الإنذار للولادة المبكرة؟

عند بعض النساء، آلام الظهر والحوض تكون أمرا عاديا خلال فترة الحمل. ولكن آلام أسفل الظهر المستمرة والضغط على منطقة الحوض خاصة إذا ما كانت مختلفة في نوعها وقوتها عن الآلام الروتينية. فهذه قد تكون علامة ومؤشرا للولادة المبكرة. كذلك المغص كما في حالة الحيض أو أشد مع أو بدون إسهال، يعتبر مؤشرا آخر. اضافة إلى الإفرازات المهبلية خاصة إذا كانت مائية أو مخلوطة بدم.

٣ ـ ماذا تفعلين؟

أ ـ إذا بدأ المخاض قبل الموعد المحدد للولادة عليك بالاستلقاء في السرير. وحاولي الاسترخاء فهذا من شأنه أن يوقف تطور المخاض أو يؤخره.

ب ـ الانتقال إلى المستشفى لأن الطفل غير كامل النمو يحتاج لعناية طبية فائقة وأجهزة لمساعدته على مواجهة التغيرات الناشئة عن عدم تطور جهازه التنفسي.

عندما تكون الولادة بعد موعدها

١ ـ ما هي الولادة المتأخرة عن موعدها؟

إذا جاء اليوم المحدد للولادة ولم تتم فيه الولادة، فإنك ستكونين متوترة

بعض الشيء، وبأنك قد تأخرت في الحمل في هذه الحالة، تذكري بأن اليوم المحدد للولادة هو تاريخ تقديري وليس مؤكدا. والولادة قد تتم قبل أسبوعين من هذا التاريخ أو أسبوعين بعده. ولكن هنالك بعض النساء اللاتي لا ينتظرن الطبيعة لتأخذ عملها أو بعض الأطباء الذين يرون أن سلامة الأم والطفل هي في إحداث الولادة. في هذه الحالات تستخدم أساليب الطلق الصناعي المختلفة.

إذا مضى أسبوعان على موعدك المحدد للولادة ولم تظهر عليك علامات المخاض، فهنالك خطوات تؤخذ لحمايتك وحمايك طفلك كأن تجرى اختبارات على الجنين للتأكد من أنه بصحة جيدة. وبناء على النتائج قد يقرر الطبيب إجراء الطلق الصناعي أو أن تتم الولادة بالعملية القيصرية أو أن يطمئن بأن كل شيء على ما يرام وما عليك إلا الانتظار لبعض الوقت.

أعراض المخاض

أي من هذه العلامات، التقلصات، تمزق كيس الماء، الدم، هي علامة من علامات المخاض.

التقلصات Contractions

خلال الأسبوع الأخيرة من الحمل يمكن أن تشعري ببعض التقلصات في الرحم. هذه التقلصات تهيء العضلات للمخاض ولن تتسبب في أي ولادة فهي تقلصات لن تشتد مع الوقت. وعادة ما تختفي بمجرد تغيير وضع الجسم.

ولكن تقلصات الولادة تختلف، عندما تبدأ هذه التقلصات فإنها تزداد في قوتها، مدتها، سرعتها، شدتها مع مرور الوقت. ولا تختفي إذا استلقيت وهذا يعني بأنك في حالة مخاض. وهذه التقلصات تتصف بأنها آلام مستمرة في منطقة الظهر وتنتشر من الخلف إلى الأمام، وقد يصاحبها شيء من الضغط في منطقة الحوض. ومع الوقت تشعرين بعدم القدرة على المشي مع زيادة حدة هذه التقلصات التي تشبه الحزام الذي يغطي منطقة الظهر وأسفل البطن وتثقل معها حركة الرجلين.

تمزق كيس الماء المحيط بالجنين

تمزق كيس الماء قد يكون بصورة بطيئة أو تدفق الماء بسرعة. لون الماء في العادة يكون صافيا أو حليبي اللون. وقد يكون لزجا، وله رائحة خفيفة أو بدون رائحة. ومتى تمزق الكيس فإنك لن تتمكني من التحكم في أيقافه كما في حالة البول بل إنه سيتدفق بالرغم منك. في هذه المرحلة لا يكون هناك ألم عند تمزق الكيس وإن كانت بعض النساء يشعرن بصوت التمزق (بوب). كيس الماء لا يتمزق في كل الحالات في فترة مبكرة من المخاض ومن الممكن أن يولد الطفل ومازال الكيس غير ممزق. وقد يعمد الطبيب المولد إلى تمزيقه. إذا تمزق كيس الماء ولم يبدأ المخاض، فعليك بالاتصال بطبيبك فهناك احتمال كبير بحدوث التهابات خلال هذه الفترة.

ظهور الدم

وهو يظهر بشكل مخاطي مخلوط ببعض الدم. ومجرد ظهوره يعطي مؤشرا على أن المخاض سيبدأ قريبا.

أي من هذه الأعراض الثلاثة يعني بدء المخاض وليس بالضرورة أنها تحدث بهذا الترتيب، فقد يتمزق كيس الماء ثم ينزل الدم المخاطي وبعدها تبدأ التقلصات أو أن تبدأ التقلصات دون دم ودون نزول الماء. وهكذا فكل حالة تختلف عن الأخرى.

انتهت مرحلة الانتظار للحدث السعيد

متى تتصلين بالطبيب؟

إذا شعرت بأن أي عرض من أعراض المخاض بدأ في الظهور، اتصلي بطبيبك هنا في الكويت بالطبع ليس هناك مجال للإتصال الهاتفي دائما ولذا فعليك مراجعة المستشفى الذين تنوين الولادة فيه والذي يتواجد فيه طبيبك. والانتقال إلى المستشفى يتم عادة إذا بدأت التقلصات تتقارب كل ١٠ دقائق أو كل ٥ دقائق) وهذا بالطبع يعتمد على المسافة التي يبعد بها المستشفى.

ماذا تأخذين للمستشفى؟

لا تسرفي في الحاجيات التي ستأخذينها معك إلى المستشفى فوجودك هناك سيكون لفترة قصيرة. وللمخاض والولادة فإنك سترتدين روب المستشفى، ولكن خذي معك زوجين من الجوارب القطنية لأنك ستشعرين بالبرد الشديد خلال المخاض.

انزعي جميع مجوهراتك في المنزل، احضري معك للمستشفى ملابس مريحة للنوم وروب وإذا كنت تنوين إرضاع طفلك من ثدييك فاختاري ملابسك بفتحة من الأمام، كذلك خذي معك فرشة أسنان، مشط، أدوات بسيطة للتجميل وفستان مريح لإرتدائه عند الخروج من المستشفى مع العلم بأنك ستكونين أكثر وزنا مما كنت عليه قبل الحمل، فراعي ذلك في اختيار هذا الفستان.

ماذا يحدث بعد دخولك المستشفى؟

بعد إتمام إجراءات الدخول، فإنك ستوضعين في غرفة المخاض. في بعض المستشفيات تكون غرفة منفردة حولك بعض أفراد أسرتك، وفي مستشفيات أخرى وخاصة الحكومية فغرفة المخاض غرفة مشتركة معك فيها أكثر من واحدة ولا يسمح بدخول أحد من أفراد أسرتك. ستساعدك الممرضة على ارتداء قميص المستشفى وستطلب منك عينة من البول. وإذا لم تتبرزي فإنك ستحقنين بالحقنة لإخراج ما بك من براز قبل اشتداد المخاض. بعد ذلك الممرضة ستستمع لقلب الجنين. وستقاس درجة حرارتك ودرجة ضغط الدم ثم تفحصك داخليا لقياس درجة التوسع وتطور المخاض. بعض المستشفيات تستخدم الأسلوب الإلكتروني لمراقبة المخاض ومراقبة الجنين ولذلك تثبت الأجهزة الخاصة بذلك وتوصل بالأم. مع مواصلة الفحص الداخلي بين فترة وأخرى، ومع تطور المخاض ستؤخذين إلى غرفة الولادة لإتمام عملية الولادة.

ارشادات ومعلومات لمرحلة المخاض والولادة

فيما يلي أهم النقاط والمعلومات لمرحلة المخاض والـولادة والتي تعتمد عـلى تجارب العديد من الأمهات. الوصف التالي من شـأنه أن يعـطيك صـورة واضحة عن المخاض والولادة. ولكن لا تتوقعي أن حالتك ستكون صورة طبق الأصل مما سنشرحه لك، فقد لا تمري بجميع الأمور التي سنشرحها لك أو أنك تمرين بأمور مختلفة بعض الشيء ولم نذكرها هنا.

المعلومات التاليـة مختصرة جدا فهي لم يقصـد منها الإحـلال محل إرشـادات طبيبك فهي مجرد توجيهات ومعلومات تضيء لك الطريق.

المخاض يمر بثلاث مراحل:

الجزء الأول: المرحلة الأولى من المخاض التوسع ٢/١ ٢ أو ٣ سم

ماذا يحدث في هذه المرحلة؟

التقلصـات تشتد مـع الوقت ويختلف وصف النسـاء لهذه التقلصـات منها: بأنها ضغط في منطقة الحوض، الآلام في الـظهر كـآلام الحيض، غازات، شـد في عظمة الفخذ. في هذه المـرحلة المخاض قـد يصاحب بـظهور الـدم المخاطي، أو تمزق كيس الماء. بعض النساء يشعرن بالبرد وبعضهن يشعرن بالدوخة.

عند معظم النساء هذه المرحلة تكون أطول مقارنـة بالمـراحل الأخـرى فقد تتراوح مدتها بين ساعة إلى عدة ساعات. وهذا يختلف من امرأة إلى أخرى.

ماذا تشعرين؟

حيث أن دخولك مرحلة المخاض يعني أن انـتظارك للحدث السعيـد وصل إلى نهايته فإنـك ستشعرين بشعـور يتأرجـح بين الإضـطراب والراحـة والحماس. بعض النسـاء خلال هـذه المـرحلة يكن اجتـماعيـات ولـديهن استعـداد للحـديث والبعض الآخر يكن متوترات ومضطربات.

ماذا تعملين عند بدء هذه المرحلة؟

١ ــ حاولي القيام بـأي عمل يبعـد ذهنك عن الـتركيز عـلى التقلصات، وحـاولي التفكير بأمور أخرى ـ كأخذ حمام دافيء.
٢ ــ إذا كان الوقت ليلا حاولي النوم.
٣ ــ حاولي القراءة، أو مشاهدة التلفزيون أو قومي بأي عمل في المنزل.
٤ ــ حاولي أن تقيسي المدة بين كل تقلصه وأخرى حتى تستعدي للخطوة الأخـرى بالذهـاب إلى المستشفى ولا تبدئي في القيـاس حتى تكون المسـافة بينهـما ١٥ دقيقة.
٥ ــ حاولي المشي.
٦ ــ تأكدي بأن حاجياتك التي ستأخذينها معك للمستشفى معدة.

تذكري بألا تستعجلي الأمور خاصة في الطفل الأول لأن هذه المرحلة تأخـذ وقتا أطول.

الجزء الثاني من المرحلة الأولى التوسع ٣ ـ ٤ سم.

ماذا يحدث:
التقلصات تكون أقوى ومنتظمة أكثر ويتزايد الشعور بعدم الراحة منها.

ما هو رد فعل الأم:
بينما تستمر التقلصـات في شدتهـا، الكثير من النسـاء لا يشعرن بـرغبـة في الكـلام ويغلب عليهن التفكير والصمت. وبـالـرغم من أن الأم تكـون مشغـولـة بـالمخاض إلا أنها تحتـاج في نفس الوقت إلى أن يكـون هناك أحـد معها، ولـذلك الكثير من المستشفيات تسمح بدخول مرافق (قد يكون الـزوج أو الأخت أو الأم) حجـرة المخـاض للتخفيف عنهـا وشـد أزرهـا، الأم عـادة تتجنب الكــلام أثنـاء التقلصـات وعادة مـا تتجنب كذلـك المشي، ولكن بعض النساء يجـدن بأن المشي يسـاعدهن. تجنبي الصراخ لأن هـذا يزيـد من توتـرك وتوتـر الـوضـع في غـرفـة المخاض.

ماذا تفعلين:
١ ــ حاولي الاسترخاء بوضع مريح سواء عـلى الجنب أوعلى الـظهر، وغـيري من وضعك كلما شعرت برغبة في ذلك.

٢ ـ تنفسي بشكل طبيعي خلال التقلصات متى كان ذلك ممكنا وبهذا يمكنك الاحتفاظ بجهدك، تنفسي ببطء.

٣ ـ استرخي بين التقلصات لتحتفظي بطاقتك وهدوء أعصابك.

٤ ـ حاول التبول متى أمكنك ذلك فهذا سيزيد من شعورك بالراحة.

دور المرافق أو المرافقة: هناك عدة خطوات يجب على المرافق إتباعها:

١ ـ حاول أن تخلق جوا من الراحة والهدوء، تجنب الضوء الساطع أو الأصوات غير الضرورية.

٢ ـ وفر للأم المزيد من الثقة وشد العزم.

٣ ـ وقت المخاض ليس الوقت المناسب لتجمع العائلة فهذا قد يزيد من توتر الأم.

٤ ـ إذا تم الاتصال بالطبيب فإنه سيعطيك إرشادات، متى تصحب زوجتك إلى المستشفى. إذا لم يتم نقلها حتى الآن.

الجزء الثالث من:

المرحلة الأولى التوسع ٥ ـ ٨ سم

ماذا يحدث:

التقلصات أشد وأسرع ومتلاصقة وتستمر كل منها فترة أطول، في هذه المرحلة معظم الأمهات ينتقلن إلى المستشفى.

رد فعل الأم:

الأم في هذه المرحلة تكون جادة وغير راغبة في الحديث. ومتوترة بعض الشيء ويساورها بعض الشك في أنها ستتحمل هذه التقلصات القوية. وهذا شيء طبيعي جدا.

ماذا تفعلين:

١ ـ حاولي التنفس بعمق بين التقلصات.

٢ ـ بعض النساء في هذه المرحلة قد يحتجن إلى العقاقير لمساعدتهن على الاسترخاء قليلا.

دور المرافق:

بعض المستشفيات تسمح بدخول أحد أفراد عائلة الأم كالزوج أو والدتها أو أختها وعليه أيا كان أن يقوم بدور فعال تجاه الأم التي تمر بالمخاض:

١ ـ أن يسمعها عبارات التشجيع وأن يشد من أزرها.

٢ ـ أن يذكرها متى تتنفس بعمق ومتى تزفر الهواء للخارج.

٣ ـ قد تحتاج للضغط على ظهرها للتخفيف من آلام مؤخرة الظهر فالمرافق يمكن له أن يقوم بهذا الدور.

الجزء الرابع من:

المرحلة الأولى: التوسع ٨ ـ ١٠ سم

ماذا يحدث:

تقلصات سريعة جدا وحادة جدا الواحدة تلو الأخرى لدرجة أن الأم تشعر بأنها متصلة وتشعر ببعض الدوخة بينها. والبطن تكون مشدودة وتشعر الأم بعدم إمكانية الاسترخاء. وشعور بالغثيان والاستفراغ، وهو شعور عادي. بعض النساء يشعرن بالحر الشديد ويتصببن عرقا. والبعض الآخر بالبرد، الساقان ترتجفان وشعور بعدم الراحة يطغى على الأم.

رد فعل الأم:

معظم النساء يكن في هذه المرحلة متوترات وعصبيات وبعضهن يأخذ بالصراخ والبكاء وهذا بالطبع سيزيد من درجة التوتر ـ الكثير من النساء مشدوهات بطول مدة التقلصات. ويشعرن بالخوف من عدم تمكنهن من الإستمرار والصبر، والكثير من النساء في هذه المرحلة يفقدن السيطرة على أعصابهن. وتظهر عليهن علامات الخوف وهنا يكن بحاجة ماسة إلى من يخفف عنهن ويعيد إليهن الثقة بالنفس.

ماذا تفعلين:

١ ـ تذكري بأن هذه المرحلة أصعب مراحل المخاض وأنها لن تستمر طويلا

بالرغم من أن شعورك بأنها من غير نهاية.

٢ ـ افتحي عينيك خلال التقلصات وركزي على شيء ما في الحجرة.

٣ ـ لا تستعجلي الأمور وحاولي الاسترخاء بين التقلصات، وإن كان لفترة وجيزة.

٤ ـ حاولي التنفس غير العميق. والزفير من الفم.

٥ ـ قطعة مبللة بماء بارد على الجبين والرقبة قد تساعد في هذه المرحلة.

٦ ـ إذا كان فمك جافا استعيني بقطعة ثلج أو قطعة مبللة.

٧ ـ حاولي تغيير وضعك بين فترة وأخرى.

دور المرافق:

١ ـ الدور الرئيسي هو شحذ شجاعة الأم وثقتها بنفسها للتخفيف من حدة التقلصات.

٢ ـ حاول التكلم إليها وتذكيرها بالتنفس الصحيح القصير وغير العميق.

٣ ـ ذكرها بأن هذه المرحلة قصيرة.

٤ ـ ذكرها بأن تركز على كل تقلصة على حدة دون التفكير بما سيأتي من تقلصات.

٥ ـ ساعدها بالكمادات الباردة وقطعة الثلج.

٦ ـ امسح العرق عن وجهها بالقطعة الباردة.

المرحلة الأولي تصل الى نقطة النهاية

ماذا يحدث

يشتد الألم في مؤخرة الظهر ويصعب التنفس بغير عمق وتكون هناك رغبة قوية في الدفع.

رد فعل الأم:

هناك شعور متناقض بالتنفس الخفيف من الصدر والرغبة في الدفع.

ماذا تفعلين :

١ ـ حاولي الاستماع باهتمام لإرشادات طبيبك. وإن كان الأمر صعبا بعض الشيء.

٢ ـ استمري بالتنفس الخفيف والزفير حتى يطلب منك طبيبك الدفع أو الرغبة في الدفع، لا يمكنك كبحها.

٣ ـ اضغطي على الجانب الأسفل من الظهر لتخفيف آلام مؤخرة الظهر.

إرشادات للمرافق :

١ ـ ذكرها بعدم الدفع حتى يعطيها الطبيب الإشارة بذلك.

٢ ـ اضغط على مؤخرة ظهرها.

٣ ـ ذكرها بالتنفس الصحيح.

الجزء الأول من :

المرحلة الثانية الدفع

ماذا يحدث :

قد تمر على الأم في هذه المرحلة رغبة شديدة في النوم العميق لفترة قصيرة وتبدأ التقلصات بالتباعد وتتطلب الأم جهدا للمحافظة على التقلصات للدفع خلال التقلصات.

رد فعل الأم :

ينتاب الأم في هذه المرحلة قدرة جسمانية كبيرة. وهو تحول غريب في الشعور عما كان عليه الحال قبل هذه المرحلة. وهناك رغبة قوية في الدفع يحمل شعور الخلاص. . .

الأم التي ليست تحت تأثير المخدر تكون أكثر انتباها لهذه التطورات في الطاقة الجديدة التي بدأت تظهر عليها. الكثير من النساء ينظرن لهذه المرحلة ويتصرفن كما لو كن يتبرزن.

ماذا تفعلين :

١ ـ استرخي بالتدريج في الدفع . واستمعي لتعليمات طبيبك والممرضات .
٢ ـ حاولي الاسترخاء تماما بين التقلصات .
٣ ـ إذا شعرت ببعض السعادة في هذه المرحلة فلا تخشي شيئا ، اظهري هذا الشعور لمن حولك فهذا أمر طبيعي .

إرشادات للمرافق :

١ ـ شد من عزمها وثقتها بنفسها وبأن ما تمر به هو طبيعي .
٢ ـ بعض النساء يشعرن بالحرج الشديد من تشابه هذه المرحلة من الوضع مع التبرز، ويتحرجن من الدفع حتى لا يحدثن التبرز، ذكرها بأن هذا الشعور طبيعي وبأنها حتى لو تبرزت فهذا لا يهم لأنه طبيعي جدا .

الجزء الثاني من :
المرحلة الثانية ـ ظهور رأس الطفل والولادة الكاملة :

ماذا يحدث :

في حالة القدوم الطبيعي للطفل من الرأس يظهر رأس الطفل أولا ويبرز شيئا فشيئا ولا يندفع للداخل بين التقلصات (وأي عملية موسعة لقناة الولادة فإنها تتم في هذه المرحلة ولا تشعر بها الأم لأن عملية الضغط تستحوذ على كل اهتمامها) .

يخرج الرأس إلى الخارج ثم يتبعه الكتفين ومن ثم بقية الجسم .

شعور الأم :

معظم الأمهات في هذه المرحلة تكن منشغلات تماما بالدفع لإخراج الطفل ولا يهمهن ما يدور حولهن ، والكثير منهن يسيطر عليهن الشعور بعدم الصبر ورغبة عارمة للدفع . وبعضهن يكن مشحونات بطاقة كبيرة للضغط وعدم الراحة . وبعضهن يشعرن بالخوف من هذه المرحلة ، ولكن الغالبية يغلب عليهن

الشعور بقرب نهاية المخاض وما هي إلا دفعات قليلة وتأتي الراحة التامة. إذا شعرت ببعض الخوف فهذا طبيعي، حاولي أن تستمعي لإرشادات الفريق الطبي المشرف على عملية الولادة.

ماذا تفعلين:

١ ــ من المهم جدا اتباع التعليمات والإرشادات الموجهة إليك من الفريق الطبي.
٢ ــ دعي الطبيب المولد يوجهك في عملية الدفع لأنه يراقب قدوم الطفل وسيحاول أن يسهل عملية خروج الرأس والكتفين مما قد يجنبك إجراء جراحة توسعة قناة الولادة أو التمزقات غير الضرورية.

إرشادات للمرافق:

إن سمح للمرافق أو المرافقة للدخول لحجرة الولادة (بعض المستشفيات الأمريكية والأوروبية تسمح بهذا الأسلوب وتجد فيه راحة كبيرة للأم).

١ ــ إذا كانت عملية الولادة تتم في ذات غرفة المخاض فسوف تنقل إلى طاولة الولادة أو أن هناك بعض الأسرة التي تتحول بسهولة إلى طاولة ولادة دون حاجة لنقل الأم في هذه المرحلة الحرجة. وإن كان لابد من نقلها فليكن بين التقلصات.
٢ ــ على المرافق أن يشجع الأم بأن تتعاون مع الفريق المشرف على التوليد وأن تدفع فقط عندما يطلب منها ذلك لتسهيل الأمر على نفسها.

المرحلة الثالثة اخراج المشيمة

ماذا يحدث:

التقلصات قد تتوقف بمجرد خروج الطفل. إذا عادت التقلصات، تكون عادة بدون ألم. وتصاحبها تدفقات كتل من الدم ثم يعقبها خروج المشيمة، وشعور بالراحة مع قليل من الألم وقد لا يكون هناك ألم على الاطلاق.

رد فعل الأم

في هذه المرحلة معظم النساء يكن فخورات بانجازهن، بعضهن يشعرن بطاقة قوية ورغبة في رؤية الطفل ولكن معظمهن يكن مجهدات، والكثيرات يشعرن بالجوع والعطش. باختصار ليس هناك شعور محدد للأم في هذه المرحلة. فهو شعور مختلف من إمرأة إلى أخرى.

ماذا تفعلين:

١ ــ الفريق الطبي سوف يساعدك في هذه المرحلة عن طريق تدليك البطن لمساعدة المشيمة على الخروج.
٢ ــ إذا كانت هناك جراحة توسعة فإنها ستخاط في هذه المرحلة.
٣ ــ بينما تتم عملية الخياط وتنظيف الأم الكثير من الأطباء يتركون الطفل على بطن الأم ليرتاح.
٤ ــ الكثير من الأمهات قد يخترن إرضاع الطفل في هذا الوقت.

اسم، للطفل		
يوم الميلاد		الساعة
الوزن	الطول	الجنس

الفحص الكامل للطفل

حسب معدل **Apgar**

الأمور التي يجري اختبارها	صفر	درجة	درجتان
دقات القلب	غير موجودة	بطيئة أقل من ١٠٠ نبضة في الدقيقة	١٠٠ نبضة أو أكثر في الدقيقة
التنفس	غير موجود	بطيء أو غير منتظم	عادي
العضلات	متصلبة	بعض الحركة	حركة نشيطة
لون الجلد	أزرق	وردي مع بعض الزرقة	اللون الوردي يغطي كل الجسم
الاستجابة	غير موجودة	صوت ضعيف	صرخة

يجري هذا الفحص عند الولادة مباشرة وبعد خمس دقائق منها. هذا الفحص يكون في خمسة مجالات وبمعدل يتراوح بين صفر ودرجتين. ويسمى هذا الاختبار باسم الطبيبة التي اخترعته وهي فرجينيا أبقر Apgar. معدل ٧ نقاط أو أكثر هو مؤشر بأن طفل بحالة جيدة. معظم الأطفال يكونوا بمعدل ٧ نقاط أو أكثر بعد خمس دقائق من الولادة. أما الطفل الذي يكون معدله ٤ فأقل فهذا يحتاج للعناية الطبية المباشرة.

معدل Apgar هو مؤشر يبين مدى تكيف الطفل مع ضغط المخاض والولادة ولا يعطي أية أدلة على أنه سيكون بصحة جيدة في الأمد البعيد.

العناية بالأم في غرفة الولادة

بعد ولادة الطفل مباشرة يكون إنسانا مستقلا عن أمه ويتصرف بصورة مستقلة، الممرضة المعنية بأمر الطفل ستأخذه للعناية به، وعادة إذا كان يعاني من صعوبة في التنفس فسيساعده الفريق الطبي على التنفس. ستشفط المادة المخاطية من جهازه التنفسي.

وبما أن درجة حرارة جسم الأم أعلى من درجة الحرارة الخارجية فإن الطفل بعد الولادة يلف ببطانية حتى يحافظ على دفء جسمه وقد يوضع على بطن الأم ويغطي الإثنان ببطانية دافئة وبهذه الطريقة يكون الإثنان قريبان من بعضهما بينما تجري عملية استخراج المشيمة وتخاط جروح الأم إذا كانت هناك أي منها. يقطع بعد ذلك الحبل السري. (بعض الأطباء يقطعونه مباشرة بعد الولادة).

إذا قررت إرضاع طفلك من الثدي فإن عملية مص الثدي تساعد الرحم في العودة إلى حجمه الطبيعي بسرعة. إذا رغبت بارضاعه وأنت في غرفة الولادة فناقشي هذا الأمر مع الطبيب.

إذا كنت تحت المخدر للولادة بدون ألم فإن طفلك سوف يغسل بماء دافيء ويعد ليوضع في سريره. وقبل مغادرتك وطفلك غرفة الولادة سوف تؤخذ بصمات قدمي الطفل مع بصمات أصابعك، وتوضع المعلومات المميزة لك وله على يديك ورجليه. وهذا حتى لا يحدث أي خلط للأطفال في حجرة الأطفال حيث أن درجة التشابه بينهم تكون عالية في مرحلة ما بعد الولادة.

اجراءات طبية اضافية

في غرفة الولادة توضع قطرة في عيني الطفل لحمايتها من الإلتهابات أو تستبدل بمرهم عيون مضاد للإلتهابات. كذلك يعطى الطفل حقنة من فيتامين ك لتساعد الدم على التخثر. بعض المستشفيات تعطي حقنة بنسلين لحديثي الولادة لحماية الطفل من أي عدوى بينما هو في المستشفى كما أن الطفل قد يجري عليه فحص الدم لمرض PKU وهو مرض نادر من أمراض التخلف والذي من الممكن معالجته إن اكتشف مبكرا بعد الولادة. كما أن الكثير من أطباء الأطفال يطلبون تحليل الدم لمعرفة معدل bilirubin.

الطهارة cirumcision

إذا كان مولودك صبيا، فإن أول ما يطرأ على تفكيرك هو الطهارة. وهذه العملية تجري عادة بعد ٢٤ ساعة من ولادة الطفل إلا إن كانت هناك نية في تأجيلها إلى اليوم السابع كما هي العادة في الكثير من المجتمعات.

طبيب طفلك

في المستشفيات الخاصة وكذلك في الدول الأوروبية أو الولايات المتحدة الأم خلال فترة الحمل تحدد طبيب الأطفال الذي ترغب في أن يعالج طفلها بعد الولادة وهذا الطبيب يقوم بزيارة الطفل وهو في المستشفى إن أمكن ذلك. أو أن طبيب الأطفال المتواجد في المستشفى يقوم بالعناية به حتى يغادر المستشفى.

تسمية الطفل

هذا يتم في العادة قبل الولادة ولكن الكثير من الحالات لا يتم الإتفاق على اسم معين للطفل حتى يولد ولكن يفضل ألا يستمر الطفل بدون اسم لفترة طويلة فالإسم هو جزء من شخصية هذا الطفل فحاولي أنت وزوجك اختيار الإسم المناسب الذي سيفخر طفلكما بحمله. ولا تجعلا الاسم محل خلاف بينكما.

العناية بصحتك بعد الولادة

خلال وجودك في المستشفى سوف تلقين العناية التامة من الفريق الطبي والممرضات. وسيقاس ضغط الأم عدة مرات بعد الولادة للتأكد من عودته إلى الوضع الطبيعي. والملاحظ أنك إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم المفاجيء خلال الفترة الأخيرة من الحمل فإنه سيعود إلى وضعه الطبيعي بعد الولادة بساعات. كما أن الرحم سيفحص عن طريق اللمس على البطن بين فترة وأخرى للتأكد من وضعه كما أن الممرضة المختصة ستفحص كمية الدم التي سيفرزها المهبل للتأكد من عدم وجود أية مضاعفات أو نزيف.

إذا شعرت بالجوع بعد الولادة فلا تترددي في أن تطلبي شيئا تأكلينه.

فترة وجودك في المستشفى

طول فترة بقائك في المستشفى يعتمد على عدة أمور منها صحتك وصحة طفلك وكذلك على ما يراه الطبيب ـ الاتجاه الحالي هو تخفيض مدة بقاء الأم في المستشفى إذا كانت هي وطفلها بصحةجيدة والولادة طبيعية. وبعضهن يخترن أن يتركن المستشفى بعد ٢٤ ساعة من الولادة.

ولكن الأمر المؤكد هو أن تحرصي على الراحة التامة في المنزل وعدم القيام بأية أعمال مجهدة خلال الأيام الأولى من عودتك من المستشفى وأن تأخذي أكبر قسط من النوم وتستغلي فترة نوم طفلك لتكون كذلك فترة نوم وراحة لك.

القسم السادس

العناية خلال فترة ما بعد الولادة

فترة ما بعد الولادة هي فـترة نقاهـة من مجهود جسمي ونفسي وعـاطفي لذا يجب على الأم وأفراد أسرتها فهم ذلك جيداً.

الأنشطة

عليك ألا تجهدي نفسك بالأعمال المنزلية والاجتماعية بعد الولادة وحتى الأسابيع القليلة بعدها وألا تحاولي رفع أو حمل أشياء ثقيلة لأن الرحم لم يعد بعد إلى وضعه الطبيعي. حتى صعود الدرج والنزول منه يجب أن يكون بحذر وليس بأسلوب الجري والقفز.

وإذا كان لديك طفل آخر صغير (سنة أو أكثر) فلا تحاولي حمله في الأسبوعين الأولين بعد الولادة. يمكنك قيادة السيارة بعد فترة الأسبوعين.

المهم هو أن تعودي لنشاطك المعتاد بالتدريج وليس دفعة واحدة حيث أن جسمك يحتاج في هذه الفترة للنقاهة.

الام ما بعد الولادة

بعد الولادة تشعرين بمغص حاد وتقلصات خاصة بعد الطفل الثاني. هذه الآلام ناتجة عن تقلصات الرحم المتضخم في حجمه ليعود إلى حجمه الطبيعي كما أن هناك حقيقة طبية أن إرضاع الطفل رضاعة طبيعية تساعد على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي بسرعة أكبر من حالة عدم الإرضاع.

للتخفيف من هذه الآلام يستخدم تدليك الظهر وبطنك فوق وسادة.

الاستحمام

يمكنك الاستحمام يوميا بماء دافيء ولكن لا تنقعي نفسك بالحوض إلا بعد الأسبوع الثالث. كذلك الماء الدافيء لغسل الخياطة باستخدامه عدة مرات في اليوم لأن هذا يجعلك تشعرين بالراحة ويساعد على شفاء الجرح.

العناية بالثدي

إذا كنت تنوين إرضاع طفلك فعليك بتدليك الصدر برقة وغسله بماء دافيء بدون الصابون (وخاصة الحلمة) مع ارتداء حمالات مريحة وخاصة بالرضاعة

وضعي داخلهـا قـطع لامتصـاص الحليب المتسرب من الصـدر حتى لا تتسـخ ملابسك.

إذا شعرت بتشقق حلمة الثدي فهناك أنواع من الكريمـات الطبيـة الخاصـة بهذا الأمر والتي لا تؤذي الطفل إذا امتصها استشيري طبيبك بهذا الشأن.

إذا تضخم الصدر بالحليب والطفل غير قادر على امتصاصـه والتخفيف منه فعليك بشفط الحليب للخارج اما بوضعه في زجاجـه رضاعـة وإرضاع الـطفل أو رميـه لأن بقاء الحليب في الصـدر سيسبب الكثير من الازعـاج لك وقـد يرفـع من درجة حرارتك.

إذا قـررت عدم ارضـاع الطفـل من الصدر فنـاقشي الأمر مـع طبيلك لأنه سيصف لك العلاج اللازم لذلك.

ولكن تذكري بأن الرضاعة الطبيعية خاصة للأشهر الأولى من عمـر الطفـل هامـة جدا في تغذيته وفي زيادة مناعته الطبيعية ضد الأمراض.

النقاهة بعد العملية القيصرية

إذا كانت ولادتك بالعملية القيصرية، سوف تستغرقين وقتـا أطول للعـودة إلى نشاطك الطبيعي من تلك التي ولدت ولادة طبيعيـة. وستكون مهمـة العنايـة بطفلك صعبة بعض الشيء في بادىء الأمر لذلك فأنت بحاجة إلى مساعدة.

ولكن تذكري بأنك بعـد الولادة بـالعملية القيصريـة فإنـك بحاجـة إلى أن تنهضي من السريـر، وإن كان الأمـر صعبا في البـدايـة فـالمشي سيسـاعـد دورتـك الدموية ويساعد جسمك على التخلص من الدم المتجمع والغازات.

الامساك والبواسير constipation and Hemorrhoids

هذه مشكلة عامة تواجـه معظم الأمهـات بعد الـولادة فعليك بـاتباع نـظام غذائي يحتوي على الكثير من السوائل ولا تخافي من التبرز وقد توصف لك الملينات لتساعدك على التخلص من الفضلات. الكثـير من الأمهات يعـانين من البـواسير بعـد الولادة وذلـك ناتـج من الضغط خلال الـولادة. إذا كنت تعـانـين من هـذه

المشكلة اطلعي طبيبك عليها حتى يصف لك العلاج اللازم ولا تتطور الحالة .

العناية بالجرح الناتج عن التوسعة

إن استخدام الماء الدافيء لعدة مرات يوميا يساعد في شفاء هذه الجروح إذا كانت هناك صعوبة في الجلوس فاستخدمي وسادة لينة، ولتقوية عضلات المنطقة عليك بالبدء بتمارين كيجل Kegel التي سبق شرحها في القسم الخاص بالتمارين، فهذه تساعدك كثيرا حتى وإن شعرت ببعض الألم في البداية. لكن إذا استمر الألم من الجروح أكثر من أسبوعين ولفترة طويلة عليك بمراجعة طبيبك فقد تكون هناك بعض الإلتهابات التي تحتاج العناية.

الرياضة

الكثير من التمارين الرياضية الموصوفة في القسم الخاص بذلك من هذا الكتاب مفيدة لفترة ما بعد الولادة، فتمارين Kegel، وتمارين شد عضلات البطن يمكنك القيام بها مباشرة بعد الولادة إلا إذا كانت الولادة بالعملية القيصرية.

أما فيما عدا ذلك من تمارين مجهدة كالسباحة والجري وغيرها فهذه يفضل أن تتم بعد مرور شهرين من الولادة وبالطبع كل امرأة تشعر بطبيعة جسمها ولكن بأي حال يجب ألا تهمل الرياضة كليا.

التخطيط لتنظيم النسل

هناك عدة طرق يمكنك الاختيار منها لتحديد النسل، ناقشي الأمر مع طبيبك خلال فترة الحمل حتى تستطيعي أن تقرري أيا منها ستتبعين. ولا تلجأي إلى الرضاعة الطبيعية كأسلوب مؤكد لمنع الحمل فهناك الكثير من الحالات التي تم فيها الحمل بعد فترة وجيزة من الولادة.

ممارسة الجنس بعد الولادة

الجسم يكون مرهقا بعد الولادة والرحم في غير موضعه، وجروح وخياطة،

كل هذا يستلزم من المرأة أن تتريث في البدء بممارسة الجنس وجرت العادة أن تتم الممارسة بعد الأسبوع السادس حيث أن فرصة حدوث أية مضاعفات تكون ضئيلة جدا والرحم قد عاد إلى حجمه ووضعه الطبيعي. كذلك إذا كنت ترضعين طفلك فقد يتسرب الحليب خلال ممارسة الجنس فعليك باستخدام القطع الخاصة بامتصاص الحليب داخل الحمالات حتى تقي نفسك أي حرج أمام زوجك.

الاكتئاب بعد الولادة

هناك الكثير من الأمهات يعانين حالة من الإكتئاب بعد الولادة مباشرة وهذه حالة نفسية لها صلة وثيقة بالجهد الجسمي الذي مرت به. وقد تشعر الأم بعد الولادة ولعدة أيام برغبة حادة في البكاء وهذا يعود للخلل في التركيبة الكيميائية للجسم والتي ستأخذ من ٤ ـ ٧ أيام بعد الولادة.

الأمر الذي يجب التأكيد عليه بأن هذا الشعور أمر طبيعي ولكن بالفهم والتفاهم يبدأ في الاختفاء تدريجيا وتستحوذ على الأم الفرحة بقدوم وليدها والاهتمام به.

انقاص الوزن

بعد الولادة ستشعرين بأنك فقدت جمال جسمك وهذا أمر طبيعي وستحاولين عنوة أن تدخلي جسمك في فساتين ما قبل الحمل وهذا أمر غير طبيعي وغير ممكن. الجسم بحاجة لفترة لكي يفقد السوائل المتراكمة به ولكي يعود إلى الوزن والشكل الذي كان عليه قبل الحمل.

هناك زيادة على الوزن قد تطرأ خلال فترة الحمل وهي تتفاوت من امرأة إلى أخرى ولكن فترة ما بعد الولادة مباشرة ليست الفترة المناسبة لبرنامج تخفيف الوزن لأنك بحاجة إلى جميع العناصر الغذائية خاصة إذا كنت ترضعين الوليد رضاعة طبيعية ولكن عليك بمراقبة ما تأكلين حتى لا يتراكم الوزن الزائد ويصعب التخلص منه. إذا كنت ترضعين طفلك فإنك بحاجة إلى ما يقارب ١٠٠٠ سعر حراري إضافي.

الفحص الطبي بعد الولادة

الفحص الأول بعد الولادة هام جدا، وهذا يتم بعد الأسبوع السادس من الولادة خلال هذا الفحص يتم التأكد من عودة الرحم إلى حجمه ووضعه الطبيعي. وأن الجروح قد شفيت تماما وإذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات فهذا هو الوقت المناسب لطرح أسئلتك على طبيبك ويفضل أن تسجلي هذه الأسئلة قبل مدة من الزيارة حتى لا تنسيها.

أما إذا كانت هناك أية مضاعفات أو مشاكل فيجب عليك عدم الانتظار حتى موعد الفحص (أي بعد ٦ إسابيع). مثل هذه المشاكل:

١ ـ مشكلة في التبرز.
٢ ـ مشكلة في الثدي كتورمه.
٣ ـ مشكلة من البواسير.
٤ ـ النزيف.
٥ ـ ارتفاع درجة حرارة الجسم.
٦ ـ آلام.
٧ ـ الصداع المستمر.
٨ ـ دوخه.
٩ ـ حالة اكتئاب شديدة.

إذا كانت لديك أي من هذه المشاكل عليك بمراجعة طبيبك حتى لا تستفحل المشكلة ويصعب علاجها.

والحمد لله على السلامة.

طباعة وتصميم فهد المرزوق . الكويت



